



موسوعة

العطور والعنابية بالجمال

رائحة زكية - علاج - وقاية - جمال فاتن

الدكتور الصيدلي

احمد توفيق حجازي

دار أسامة للنشر والتوزيع
عمان - الأردن



الناشر

دار أسامة للنشر والتوزيع

الأردن - عمان

تلفاكس: ٤٦٤٧٤٤٧ - فاكس: ٥٨٦٢٦٢٣

ص.ب: ١٤١٧٨١

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

م ٢٠٠٠

**موسوعة
العطور والعناية بالجمال
رائحة زكية ، علاج ، وقلية ، جمال فاتن**

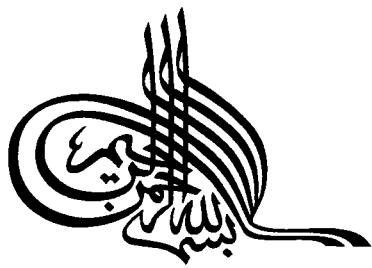
الإهداع

* * * * *

إلى الأحباء :

حسام ، ميزة ، ميسانة ورنيم
ووالدتهم الفاضلة نجوى
والى الباحثين عن التألق والجمال الفاتن
أهديهم طريقاً إليه ..

احمد



مقدمة

عرف العطر منذآلاف السنين واستعن به إنسان الحضارات القديمة للتقرب من رب كنوع من العبادة... كما استعمل للاشارة الحسية حتى أن الشجاعة والخوف يمكن تتبيلها بالروائح العطرية، واستعملت العطور أيضاً لتقوية الجسد ضد المرض والعلاج وشفاء بعض العلل والأمراض.

زجاجة العطر وصفها العلماء بأنها عمل فني جميل يدخل في تركيبة مئات المواد ليصبح سيمفونية رائعة عنده تأخذك إلى عالم الحب والسرور والجمال والاحلام، فالموسيقار يوازن آلاته ، والفنان ينسق ألوانه، والعطار يمزج روائحه العطرية بمهارة فوق الطبيعة.

والوجهة النفسية للعطور لا يمكن وصفها بالكلمات المجردة، والذكريات القديمة ربما أعيد إيقاظها بنوع معين من الرائحة، كما يمكن خلق الجو المرغوب والمناسب بهذه الروائح العطرة بصورة مدهشة وفائقة، فالعطور قوة سحرية مسيطرة على الحواس. والعطر سلاح غير مرئي، ولكل شخصية عطراً المميز، ولكل عطر وقته ومناسبته الخاصة.

لقد تعلمنا أن الأفكار هي أشياء، وإن بعض الروائح العطرية لها قوة غريبة مدهشة لتشكيل الأفكار، ومنه، لحد ما، تعديل السلوك الانساني؛ لذلك يمكن القول والاعتراف ان العطر هو أحد القوى الإغرائية المقنعة السحرية التي نعرفها.

فللعل قوة وخاصية تنفس وتأثير في العواطف العميقـة. كما أن البخور والروائح العطرية استعملت واسطة في الطب الوقائي منذ أقدم الأزمان. واستعملت الدهون والزيوت العطرية لدهن وتقليل أجسام المرضى، حيث تعطي

انتعاشاً نفسياً وطاقة روحية وقوة شافية وحيوية متتجدة. كما أنها تساعد في ارخاء العضلات ومرونة المفاصل وتعطي احساساً تماماً براحة العيش، كما أن لها فاعلية في علاج بعض العلل والأمراض، وهي منشطة ترفع مستوى الفكر والنفس والروح .

وأما بالنسبة للعناية بالجمال - فكل فتاة وسيدة ترغب في أن تتمتع بصحة كاملة وجسم رشيق وجمال فاتن وشباب دائم، وما عليها سوى الجمع بين نظام غذائي متوازن يوفر لكل عضو في الجسم ما يحتاجه من المغذيات والفيتامينات والأملاح المعدنية، ونظام نشط يحفظ لكل عضو مرونته وقوته.

ولا تنسى انك لكي تكوني جميلة لا بد أن يسبق جمال الجسم جمال الروح والنفس ... فجمال الروح هو الذي يضفي عليك فيضاً من الجاذبية والفتنة، فإنك لن تجدي الجمال مطبوعاً على وجه يكتنفه التجمّه والعبوس، ولا على طلعة تطلّلها نفس معقدة بظلال قائمة .

لنتدبر ما نقرأ في هذه الموسوعة الشاملة لسحر العطور والعناية بالجمال، ولنفرن ما جاء فيها بالعمل، وسنجد أننا بدأنا رحلة جديدة من حياتنا تغمرها السعادة وتكتنفها الصحة المتألقة والحيوية والشباب الدائم ..

والله ولـي التوفيق

عطور

في رواية " عطور - Perfume " للكاتب الالماني " سوسكن - باترك - Suskind " بطل هذه الرواية الفريدة فسي تاريخ الأدب المعاصر " غرنوبل Grenouille " مولود في (باريس) في القرن الثامن عشر حين كانت باريس تغرق في جو من النتن والزوجة والرطوبة. وقد امتلأ حاسة الشم لديه بهذه الرائحة اللزجة النتنة الرطبة في طفولته الباكرة، واصبح أنفه وحاسة الشم فيه نافذته على الحياة والبيئة والحب والجريمة.

لقد عمد سوسكن إلى تشكيل روايته هذه من روبيته لهذه الحاسة... حاسة الشم .. لدى غرنوبل ... التي لم يكن لها مثيل في جميع أنحاء باريس..
لقد تعرض " غرنوبل " منذ ولادته لظروف موضوعية صنعت منه قاتلاً مجرماً. تلده أمه وكأنها " مومن " وتلقى به الحياة في الأديرة التي ترعى اللقطاء، وينتقل من بيت ايتام إلى بيت آخر أشد قسوة، ولا يلقى الرعاية الإنسانية، وكأنه صرصور أو حشرة يتقرز منها الراعون أو الجمعيات والمؤسسات. وحين يبلغ الساعة أو الثامنة من عمره يضطر إلى أحقن الاعمال ليدفع عنه أصحاب العمل أجر ايوانه. فيقع بين يدي عامل دباغة الجلود. وهذا يعمل في مستنقع الجلود بروائحها الكريهة النتنة، حتى يتقرح جلده، وتتفذ الرائحة النتنة إلى مسام جلده، فتصبح ملازمة له، وجزءاً من تركيبه البدني. ويتوالى عليه الآذى والاحتقار والمس بكرامته وانسانيته. ولا يرى سبباً لهذا الآذى وصنوف التحقيق.

ولكن تجربته القاسية في الجلود علمته شيئاً غريباً .. فهذه الجلود النتنة المقرفة .. بعد ان تجفف، وتخلط بها روائح اخرى، وتتعرض لعملية تنظيف، وتمزج بها الزيوت في درجات حرارة متعددة، وتوضع في سوائل اخرى كالكحول وسواحها، تتحول إلى اشياء جميلة، تصنع منها اجمل الشنط في ايدي

سيدات المجتمع، وتصنع منها الملابس والجاككتات الفاخرة، وتتصدر عنها روائح جميلة، وكأن بقايا النتن والسنخ حين تمزج ببعض السوائل والزيوت والروائح العطرة والكحول ينتح عنها مزيج عجيب يأخذ بالالباب والقلوب.

وت تكون لدى غرنوبل حاسة شم عجيبة .. ويصبح أعظم ذوقاً بأنفه، حتى إذا انتقل إلى معامل الجلود الفاخرة أصبح يدرك لكل شيء رائحة خاصة مميزة لا يميزها إلا أنفه وحاسته الحادة. وكأنما أصبح يدرك كما ادرك الناس ان المسك بعض دم الغزال. وكأن انتن الروائح يمكن ان تتحول بفعل المهارة والصناعة الحديثة والامتزاج بسوائل وزيوت اخرى في درجات حرارة معينة تتحول إلى اروع الروائح. وكأن الشيء ونقضيه " متلازمان " .

ثم تمكنه حاسة الشم العجيبة إلى ان ينتقل إلى صناعة العطور فيعمل في معامل العطر الفاخر، ويعكف في المختبرات إلى استباط أدق الروائح الزكية، التي تتنافس في انتاجها دور التجميل، ويتقن في الروائح العطرية ونقطيرها، وانتاج المراهم ودهون التجميل، للبشرة والشعر. ويستخدمه احد الخبراء في انتاج العطور، وينحه خبرته فتروج بضاعته في أسواق باريس، ويرفقه هذا العمل.

ويكتشف غرنوبل ان لكل الكائنات في البر والبحر والجو.. انسانية كانت ام نباته ام حيوانية ام جمادا، رائحة تميز الواحد عن الآخر. وان روائح الناس لا تتماثل، فكل انسان رائحته كricsمات الاصابع. وان الذي يجذب واحداً إلى آخر أو واحداً إلى اخرى انما هي الرائحة الخفية المنبعثة عنه، وان الحب انما هو هذه الجانبية التي تتشكل في جسد الناس بفعل تلك الرائحة المتفردة المتميزة. كما اكتشف ان الزهرة او الوردة التي تقتطف.. تقتل.. ويستخلص منها بالنقطير اكسير الحياة او الرائحة او الروح انما تتحول إلى حياة لا تفنى .. وحين يمزج اكسير حياتها بالنقطير وبالزيوت في درجة حرارة معينة، وببعض

الكحول وبنكتيك وطرق خاصة ينبع عن ذلك رائحة زكية حلوة وطيبة لا مثيل لها .

وحيث ينطفف الوردة في الفجر تترجم عنها رائحة غير تلك الرائحة التي تنتج حين ينطفف في ساعة أخرى . وحيث يختلط بروائح أخرى ينجم عن الخليط عطر آخر . وحيث تموت الوردة بعد هذا التقديم تظل رائحتها أو عطرها محفوظاً لا يفني ، وتنقطر وتتضمخ بها الأجسام ف تكون لها جاذبية خاصة . وحيث يمزج ويقطر معها أكسير الحياة من سمكة نترة أو حيوان يتحول ذلك كله إلى رائحة طيبة أخرى . وإن الموت ينجم عنه حياة وجاذبية وأكسير ليس كمثله شيء . وعلى هذا فهو لا يقتل الزهرة أو الوردة ، إنما يحافظ على روحها باقية باستقطار واستخلاص عطرها .

وقد اخذت هذه التجربة تتغافل في خاطره ، ورأى أن أجمل الكائنات يمكن استخلاص الحياة بمومتها وتقديرها حسب طريقة وبنكتيك خاص . وأصبحت له دراسة وخبرة عجيبة باستخلاص أكسير الحياة من المواد والاحياء بل والعظام ، وإن رائحتها تتغافل في نوع الوعاء الذي توضع فيه ، فالعطر في زجاجة غير العطر في وعاء من السيراميك أو سواه .

وأصبح غرنوييل خبير الخبراء ذواقة لكل صنف من اصناف العطور المستخلصية . فلماذا لا يقطر شعر الفتيات الجميلات ، بل كل عضو من اعضائهن ، ويمزجه بمواد أخرى مقطرة في درجة حرارة معينة؟! ليس شأنها شأن الزهرة ، إن لكل فتاة رائحة جذابة معينة . واخذت الفكرة تراوده ، وملأت خاطره ، حتى رأى فتاة في عمر الزهور ، وقد اكتمل جمالها في الخامسة عشرة من عمرها . ففك وفك . وعزم على ان ينطففها كما ينطفف الزهرة ، ويقطرها في معمله . فعمد إلى قتلها قتلة رقيقة دون ان تتشنج أو تعرق لثلا يذهب أكسير الحياة منها . وبعد ان عراها ، ضمخ جسده برائحتها وامتلكها حتى أصبح عطرها

جزءاً من عطره. ثم قطر اجزاءها واستخلص عطراً خاصاً مميزاً، وجعل هذا العطر يفوح ويذوب الناس اليه. وحين فزع الناس من قتلها، اختفى. ومضى إلى منطقة نائية، واختلى بنفسه ونأى عن الناس في رؤوس الجبال، واخذ يتأمل حاله في عزلته. ومكث في هذا الاعتزال بضع سنين. لا يرى احداً ولا يراه احد. ولم يكتشف الناس صانع المصيبة التي حلّت. ولم يدر ان كان يكره الناس ام يحبهم. واختلط لديه الكره بالمحبة. ورأى تحول النّن إلى عطر، وتحول الموت إلى حياة لا تفنى.

وقد تحول إلى مجرم قاتل، ونزل من عزلته إلى المدينة. واخذ يبحث عن ضحاياه بين اجمل الفتيات، وقد تتبعهن حتى سن الخامسة عشرة. وتواترت ضحاياه .. كل أسبوع.. كل شهر.. حتى بلغت الضحايا اربعاً وعشرين ضحية. واستولى الذعر على المدينة وبحثوا عن القاتل من بين الجوالين.. ولم يصلوا إلى ضاللتهم . ثم اكتمل العدد بالضحية الخامسة والعشرين. واشتد فزع الآباء والامهات. واشتد البحث عن القاتل .

وأخيراً عثروا على " غرنوبل " .. واعترف لهم بفعلته . وصدر الحكم باعدامه، وتقطيع اجزاء جسمه جزءاً جزءاً ، وتجمع الناس بالالاف في الساحة العامة. ونزل " غرنوبل " اجتاحت الجمّور كله بكل فئاته.. ناساً وحكاماً ورجال دين وقضاة وشرطة.. اجتاحتهم موجة عارمة من الاعتقاد الذي لا يترك مجالاً للشك، بان " غرنوبل " هذا يستحيل ان يكون قاتلاً أو مجرماً، لا شكا في حقيقته وشخصيته بل انه هو الذي حين مثل أمام القضاء خاف القضاة ان يهجم عليه الناس ويقطعواه ارباً ارباً، اما اليوم فقد هزت قلوبهم عاصفة فلم يعودوا يرون له مجرماً قاتلاً.. واهتزت يداً (بابون) منفذ الحكم، وخارت قواه، ولم يقو على رفع القضيب المعد لقطع الاجزاء.. وسقط (بابون) على ركبتيه أمام هذا الرجل البريء في نظره ونظر جميع الناس المحتشدين، وتهاوت قلوب الالاف

المجتمع، وانقلب رياح الانتقام والكراهية وعصفت بالناس رياح الحب، حب (غرنوبل) ووقف المجتمعون والمحتشدون حوله ضارعين بين يديه كما يضرع المؤمن المتباين، أمام الله .

واصابت الذين كانوا سينفذون الاعدام نوبة من الارتجاف والبكاء، وتحوا جانبًا وكأنما احسوا الذنب يسري في عروقهم ورفع كثير من الناس ايديهم إلى السماء يرجون المغفرة، وبدأ " غرنوبل " لهم انساناً جذاباً كاملاً الصفات مثاليًا. وكأن سراً غامضاً تغلغل في نفوس الناس فانقلب مشاعرهم الأولى إلى حالة من الود والرحمة والحب والاعجاب (بغرنوبل)، والافتتان به، لقد تمثل لهم وكأنما تلبسته صورة (المسيح) واصبح في عيونهم يمثل غرنوبل العظيم .. وتملكه شعور بالانتصار والخوف معاً. نزل من العربة التي كانوا قد احضروا فيها، تقدم في الساحة التي امتلأت بضوء الشمس، وكان مضمحةً بالعطر الذي جلب له حب الناس، هذا العطر الذي عمل سنتين على تقطيره، العطر الذي تعطش إلى امتلاكه طوال عمره، في تلك اللحظة التي شم فيها العطر الذي شد الناس إليه والذي انتشر بين الناس وأسرهم، واستولى على قلوبهم وسحرهم، في تلك اللحظة داهمه شعور غريب، لقد امتلأت نفسه تقززاً من الجنس البشري كله، وسرت المرارة في حلقة انتصاره، وفارقته الفرحة بالنصر، ولم يعد لديه أي شعور بالرضى ولم يعد لديه شوق بأن يحبه الناس، لقد امتلأت نفسه كراهية لهم، واحس انه لا يرضي الا عن الكره، كرهه للناس وكره الناس له، ولكن هذا الكره لم يكن له صدى في قلوب الناس، فكلما كرههم زادوا حباً له، وتعلقاً به وعبادة له، بفعل هذه الرائحة العجيبة، اكسير الحب والعبادة والحياة، فلكم ود لو يبادلونه الكره بالكره انه يتمنى لو تناح له لحظة واحدة يتجرد فيها من هذه الرائحة المقدسة ويفرغ جسده منها، ليصبح واحداً مثل سائر البشر .

وفي هذه اللحظة رأى غرنوبل السيد (ريتشز) والد الفتاة الضحية الخامسة والعشرين يركض نحوه، فايقن انه سيقطعه ارباً ارباً .. ولكن اعجب العجب قد وقع، لقد فتح (ريتشز) ذراعيه واحتضن (غرنوبل) حباً ووداً وتقرب .

ثم جهش (ريتشز) بالبكاء منفعلاً .. واخذ يردد : اغفر لي يا ابني العزيز، اغفر لي "، واتخذ من (غرنوبل) بدليلاً لا بنته المحبوبة التي كانت ضحية، وأحاطه بكل حب ورعاية .

وبعد ان رفض الناس على اختلاف فئاتهم التصديق بأن (غرنوبل) هو المجرم القائل الذي ذهبت ضحيته خمس وعشرين حسناً، بعد ذلك بحث القضاء ورجال الأمن عن بديل لذلك، فاقدموا على إلقاء القبض على خبير العطور الشهير (دومينيك دروت) .. وادعموه، وأغلقوا ملفات القضية.

ثم ترك (غرنوبل) مدينة (غراص) .. مدينة الضحايا، وذهب إلى (باريس) ليموت فيها.. تلك كانت أمنيته، وفي مدينة باريس اقبل على مكان يطل على ساحات المقبرة.. وفي منتصف الليل رأى افواجاً من اللصوص والقتلة والمومسات والصعاليك والمشردين.. يقلبون على هذه الساحات.

فما كان من (غرنوبل) الا ان اقبل عليهم ووقف وسطهم وكأنه انبثق من باطن الارض وفي يده زجاجة العطر العجيب الساحر، وما لبث ان فتح الزجاجة وضمخ جسده بعطرها. فانجس عنه كائن جميل متألق كأنما هو شعلة من نار : وآثار الدهشة والخشية في نفوس اولئك البشر، ولكن الخشية تلاشت وحل محلها شيء غريب، اصابتهم حالة من الرغبة في الاقتراب منه. وتحولت الرغبة إلى دهشة، والدهشة إلى ذهول. فتحلقوا حول هذا الملاك الرجل، وتوالت الحلقات من حوله، واشتد الزحام، وازدادوا التلمس به، والتقارب منه، وتزاحم الناس وقفزوا والتصقوا بهذا الرجل والقوه أرضاً يتلمسوه ويقتربون به،

وجعل كل واحد منهم يأخذ معه شيئاً منه .. خصلة شعر ، قطعة قماش ، قبـ سا من هذه النار العجيبة .

مزقة من ملابسه ، قطعة من جلده ، لقد أخذوا يتقاطفونه باظافرهم وبأسنانهم وكأنهم الصباع أو الذئاب تنهش فريستها . وحين استعصى عليهم تقطيع جسده بآيديهم احضروا السكاكين والفووس ، وامضوا التقطيع حتى بلغوا العظام فعمدوا إلى تكسيرها وتهشيمها ليقتسموا جسده . وفي مدى نصف ساعة كانوا قد اتوا على (غرنوبل) .. واحتقى من عن الأرض .

وحين فرغوا من ذلك شعورا بالخزي والإحراج ولم يجرؤ واحد منهم النظر في الآخر ، لقد أحسوا أنهم ارتكبوا جريمة قتل .. والغريب أنهم لم يشعروا بهزة الضمير بل كانت قلوبهم خالية من المشاعر المؤلمة . وما لبثوا ان تسلل الرضي إلى نفوسهم والفرح إلى قلوبهم والمدهش الغريب أنهم شعروا بالزالـ هو ، لأنهم اقدموا لأول مرة على فعلة فظيعة قاتلة نتيجة للحب . (ومن الحب ما قتل) .

الرواية ترمز إلى أمور وأشياء كثيرة : رؤية الشيء ونقضه ،.. النتن واللزوجة والرطوبة تحول إلى رائحة جميلة تأخذ بالباب .. الازدراء والتحقير يتحول إلى حب وتعلق يقترب من من درجة التقديس والعبادة والموت يتحول إلى حياة من نوع آخر .. الإنسان الأرضي يتحول إلى ما يشبه الملائكة والأنسان السماوي .

ذلك هو تأثير العطور الساحر القوي على نفوس البشر لدرجة أن اليهابـ ملكة المجر استخدمت عطراً مذهلاً دفع ملك بولندا إلى طلب الزواج منها بسببه .. فالروائح العطرية تؤثر على عقولنا وأمزجتنا و أجسامنا .

قصة العطور

لم تزل العطور كما كانت طوال القرون سلاحاً ماضياً في يد المرأة تغزو به قلوب المحبين والمعجبين. ولا يستبعد بعض الباحثين ان تكون المرأة عرفت التعطر قبل معرفتها للثياب أو أي ضرب آخر من ضروب الزينة. والرجل أيضاً يحب العطور وينعم بما تشيشه من رائحة وسحر خاص، ولكن الرجل لم يشغف بها لنفسه كما شغفت المرأة إلا في بعض العصور كعصر فولتير في فرنسا، وبعض عصور الترف في الشرق حيث كان الخلفاء والامراء وسراة القوم يغفون رؤوسهم ولحاظم "بالغاليلية" وهي نوع ثمين من المسك. كما كان هؤلاء ينيرون قصورهم بشموع معجونة بالمسك منتشر مع نورها عطراً شذياً يعطي جواً من الترف والبهجة والرفاہ.

ويروى عن "الست زبيدة" زوجة الخليفة العباسي هارون الرشيد انها كانت تجلس إلى زائراتها من النساء تلعب بفتات المسك وتنتشر في كل مكان. وكانت "كليوباترا" لا تبحر في رحلة الا بعد ان تطل على اشرعة سفينتها بالزيوت العطرية، كما كان المصريون القدماء يستخدمون الاخشاب ذات الرائحة العطرة في حين لجأ ملوك الانكليز إلى استخدام بذور "رذاذ الحب" التي جلبها الصليبيون من بلاد الشام للتطيب بها ورشها على المناديل.

واختيار المرأة للعطر الذي يلائمها فن لا يقل اهمية عن اختيار الملابس والحلق. وأصبح من قواعد التبرج المعروفة في عصرنا هذا، ان المرأة التي تعنى بهنديها وطلعتها، تحرص جداً على استعمال رائحة معينة أو مزيج من الروائح التي تحبها.

وقد كشف الاخصائيون السر في ان نوعاً من العطور يلائم هذه المرأة دون سواها، وذلك في ان امتصاص الشذى المنبعث من هذا العطر بافرازات جلد

المرأة يولد مزيجاً ترتاح له نفسها ونفوس محببها، وان يكن للعادة بعض التأثير وفي هذه الظاهرة.

وقد تبيناليوم علميا ان كيميات الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والسلالات . كما أنها تختلف باختلاف الأفراد من الشعب الواحد والسلالة الواحدة . فهي قوية عنيفة عند البعض، ضعيفة هادئة عند البعض الآخر. بل ربما كانت حلوة عند افراد، مستقبحة عند آخرين. والمعروف ان حاسة الشم عند الحيوانات والشعوب البدائية أقوى منها عند الشعوب المتحضره. ولذا فان هذه الحيوانات وتلك الشعوب اقدر على تمييز الروائح.

ان الام الممنغولية ولا سيما الصينيون يكرهون الرائحة التي تتبعث من جسم الرجل الأبيض. وكثيرا ما كان الجمال الصيني يتألف وهو يجر العربة التي يركبها سائح اوروبي او أمريكي. وحين يسأل عما اذا كان سبب تألفه نقل السائح، يجيب : " كلا . بل من رائحته .. "

ويظهر ان المرأة الفرنسية هي في مقدمة نساء العالم اللاتي يتقنن فن اختيار الرائحة التي تلائمها. وقد لحقت المرأة في البلاد الراقية بزميلتها الفرنسية في هذا المضمار لإدراكها ان التعطر وسيلة هامة من الوسائل التي تجذب اليها للتعبير عن شخصيتها .

ومن اغرب ما اثبتته الاختبار ان الرائحة التي تناسب الشقراء غير التي تناسب السمراء ، وان رائحة معينة قد تبقى آثارها فواححة في امرأة اياماً واسابيع، في حين انها لا تدوم في امرأة اخرى الا ساعات.

وقد فسر العلماء هذه الظاهرة فرددت إلى اختلاف المسام والافرازات الجلدية ولون البشرة وملائمة العطر للرائحة الطبيعية الخاصة المنبعثة من الجسم.

وأصبحت العطور في عصرنا الحاضر صناعة هامة جداً. تفاخر بها
كثير من البلدان وتنتفن في تحضيرها وتعبئتها في زجاجات فاخرة رشيقه،
وعرضها بصورة يتوافر فيها أهم عناصر الذوق السليم.

وكما ان فرنسا تزود نساء العالم الأنثى بـأفخر العطور، فإن بريطانيا
تهتم بإنتاج عطور الرجال التي ينبغي الا تكون قوية وغير مسكرة على الأخص
بل " تخلق شعوراً بالنظافة لا يتعارض مع الرجلة " على حد تعبير أحد الخبراء
في هذا المجال.

وان لكثير من صناعات العطور أسرار لا يسمح لغريب بالاطلاع عليها.
وهي اشبه من هذه الناحية، بالصناعات الكيماوية أو الحرببية. فقد يكون السر
الذى يميز نوعاً من العطور عن سواه الساعة التي نقطف فيها الزهور التي
يصنع منها هذا النوع من العطر، أو ان تكون الزهرة حين قطفها مبللة بالندى أو
معرضة لأشعة الشمس أو مظللة بأوراق الشجر.

كما ان السر في تثبيت الرائحة في لون خاص من ألوان العطور، قد
يكون خلاصة غدة من غدد حيوان نادر أو حيوان يعيش في أدغال قلما يخاطر
في الذهاب إليها هواه الصيد .

والمعلوم ان أغلى أنواع المسك وافخرها هو المستخرج من غدة في
جسم الغزال الذي يعيش في الصحاري .

وتتفاوت الشعوب في مقدار استهلاكها للعطور حسب تقدمها الاجتماعي
والاقتصادي ومستواها المعاشى. فالعطور كماليات على كل حال فلا ينتظر من
الشعوب الفقيرة ان تستهلك العطور عوضاً عن المواد الغذائية الضرورية أو
اللبسة وما إلى ذلك من مستلزمات العيش .

تأتي الولايات المتحدة الأمريكية في مقدمة بلدان العالم التي تستورد
العطور وتستهلكها، اذ ليس في اميركا صناعة راقية لهذه السلعة الهامة الراقية.

يروى ان رجلاً اميريكياً ذا مركز محترم، وثقافة عالية، تقدم بعد سنة واحدة، من المحكمة بطلب الطلاق من زوجته الحسناء لأنها تصر على استعمال عطر لا يعجبه. واعترفت الزوجة بأنها غيرت نوع العطر الذي كانت تتبرج به أثناء الخطبة وفي السنة الأولى من الزواج، وبررت عنادها واصرارها على موقفها بقولها ان التعطر قضية شخصية ذات مساس وثيق بالحرية الإنسانية وهي غير مستعدة للتنازل عن حريتها في هذه النقطة خوفاً من ان تفقد هذه الحرية تدريجياً .

وكان القاضي ذكياً فاقر منطق الزوجة ورفض دعوى الزوج ولكنه أباح له ان يستقل في غرفة منفردة كلما تعطرت الزوجة بهذا النوع من العطر الذي يكرهه . وقد صح ما توقعه القاضي اذ لم ثبت الزوجة المتمسكة بحريتها الشخصية ان تنازلت عن عطرها المفضل !

مشعل البخور

من المعترف به بصورة عامة ان من بين الحواس الخمس، حاسة الشم أكثرها رقة وغموض، ومع كل تقدمنا في علم الأحياء والفيزيولوجيا، نرى انتأثير حاسة الشم يجب ان يعرف بأنه نفسي اكثر منه فيزيولوجي. والرائحة تكشف عن تعبيرها بالعمل على العصب الشمي حيث تتبه الدماغ الذي يؤثر بدوره على الأحوال العاطفية.

هناك حيوانات مثل الكلب حاسة الشم عندها متقدمة بصورة فائقة لكن الإنسان اقل تطوراً من هذه الناحية وذلك لانه يعتمد اعتماداً اكبر على حاسة النظر. وهذا لا ينطبق نادراً على الهراء الحمر البدائيين، حاسة الشم عندهم قوية بصورة حادة وكبيرة حتى انه باستطاعتهم ان يقتدوا أثر عدوهم بواسطة حاسة الشم لوحدها. كما وجدت كفاءة مماثلة لدى بعض سكان الهند الصينية.

ويظهر ان حاسة الشم اكبر تطوراً بين الأجناس ذات البشرة الداكنة الغامقة منها لدى الأجناس ذات البشرة البيضاء، كما ان هذه الحاسة اقوى بين المجتمعات البدائية منها بين المجتمعات الاكثر تمدن وحضاره.

ويمكن ايضاً ان نصنف حاسة الشم كواحدة من الشعور او الاحوال العقلية التي نضعها في المرتبة الواسعة للإحساس. انها بالحقيقة أسلوب أولي، لا يمكن تحليله، يحتوي على نوعية، وحدة واستدامة، ولها وظيفة تمثيلية لانها تستطيع ان تتناسب للخبرات المشاركة والمقارنة لها .

العطور كجاذبية جنسية

ان الأنواع المختلفة من الحيوانات التي رائحة خاصة مميزة كما هو الحال بالنسبة للجنسين المختلفين الذكر والأنثى. وقد أظهرت التجارب التي اجريت على الفراش الدور الحيوي للعطر والرائحة في الجاذبية الجنسية بين

الحشرات. فعندما وضعت انشي الفراشة لوحدها في صندوق مغطى بشبكة فان الذكور تقطع مسافات كبيرة لاصطحابها ومطارحتها الغرام.

وعلى كل حال، فان الإغراء الجنسي بين الفراش بالتأكيد ليس أحادي الجانب لانه يوجد بعض الأنواع حيث يعطي الذكر رائحة عطرية حلوة على سطح جنحاته، وبذلك يصبح موضع للانجذاب الهائج من سحب من الإناث العاشقات .

وأيضا لدى أنواع من القرود يثار الذكر جنسيا فقط بعد ان تطلق الأنثى رائحة خاصة. وهنالك رأي يقول ان المرأة ذات الشعر الأحمر لها رائحة اكثر اغراء وجاذبية من المرأة الحنطية اللون ذات الشعر الأسود.

وفي العصور الماضية اعطى المفكرون الكبار قيمة عالية لقوة العطور والروائح الطبيعية في احداث وانتاج احوال خاصة من الفكر. وقد وجد "شلر" نوعا من الهدوء والسكينة في رائحة التفاح الناضج، بينما أعلن الفيلسوف "مونتال" في احدى مقالاته ان البخور والعطر لهما قوة للمواساة، وللاشارة، ولتنقية حواسنا بحيث اتنا نصبح اكثر ميلا واكثر استعدادا للتأمل والتفكير.

للعطور والروائح قوة لتحويل الخيال والتصور إلى الجهة الموجبة أو السالبة، كما تستطيع ان تخلق طباعا نظيفة خيرة وآخر شريرة سيئة، وتأثيرا وأفعالا في الانسان مخالفة تماما لسلوكه الطبيعي. وانه بيت ونشر رائحة معينة ويدعاء تجد الانسان القلق والمتوتر قد هدا واستكان كما ان الفرد العدائي البغي تراه يستكين إلى الدعمة والللين . بالإضافة إلى ذلك اذا عزز وقوي العطر بموسيقى مختارة بحرص يمكن ان يحول الشخص المتزمت الحنبلی إلى شخص غير متحفظ وشبق في لحظة من الزمن .

العمل الخفي للروائح العطرية :

من خلال تاريخ الانسانية الاجتماعي والديني، قد وجد للروائح العطرية بنوع أو آخر مكان في الاحتفالات السرية الهامة، عادة بشكل بخور، وبالحقيقة فإن كلمة عطر، المأخوذة من اللاتينية، تعني (من خلال الدخان) . وان لجميع مستحضرات التجميل وظيفة خفية منذ ان استعملت من قبل النساء والرجال البدائيين بشكل مراهم وزيوت معطرة لحماية الجسد من هجوم روحي ولجذب القوى الخفية الصديقة للانسان. وقد استعمل العطر بشكل بخور منذ ٥٠٠٠ سنة عندما كانت الضحايا المحروقة تقدم من الفرق الدينية القديمة كنوع من الهبة لارضاء الآلهة .

ان الدور الحيوي الذي لعبه الدخان في السحر القديم والديانات القديمة فهمه وادراك قليل من قبل طلاب التعاليم الخفية والروحية في العصر الحديث. ويظهر ان الانسان القديم قد اعتبر وجود قوى معادية وروح باطنية في كل شيء. كما اعتقاد نفس الشيء بالنسبة للطعام الذي يقدمه للآلهة. فالآلهة، حيث أنها ليست مادية، لا يتوقع ان تستهلك غذاء صلباً، لذلك فقد حول هذا الغذاء الصلب إلى دخان بواسطة الحرق إلى دخان، حيث يمكن لهذه الآلهة عندئذ ان تهضم وستهلك جوهر وروح الطعام الممثل بالدخان الصاعد من مذبح المعبد أو الهيكل.

مغامرة الإنسان مع الروائح العطرية

من المحتمل كثيرا ان مغامرة الإنسان مع الروائح العطرية كانت تقصد جعل الضحية اكثر مسرة وحلوة لأنوف الآلهة ولؤلاته الذين يبعدونها ويقدمون لها القرابين. وهكذا فان أغصان الشجر، ولحاء الشجر، والتوابل، والأزهار قد

احرقت لتعمل كبخور معطر وفي نفس الوقت لتملاً للهواء والجو المحيط بالروائح العطرية التي ترفع من مستوى النفس والروح.

والمادة الاصلية المحروقة في هذه النيران كانت باهظة الثمن لأنها قد جلبت بسعر مرتفع من البلاد والاقاليم البعيدة. واغلب العطور القديمة كان مصدرها ونوعها نباتي زهري. وكانت تحتوي على مستقطر اوراق الزهور العطرة المسحوقة، ثم على مر التاريخ احتوت هذه العطور افرازات الحيوانات مثل غزال المسك .

وان توسيع الطلب على البخور والعطور قد ساعد على فتح الطرق التجارية بين الثقافات المختلفة، والتي ساعدت جميعها على نمو وتطور المدنيات القديمة. وكان من اهم العطور "المرّ" وهو واحد من الافرازات الصمغية، وقد استعمل قديماً قبل الاكتشاف في ان الكحول يمكن استعماله لتقطير زيت الزهور والنباتات .

وقد أحرق "المرّ" كتقدمة للإلهة في وسط النهار وفي معبد الشمس في "الهليوبولس" ، وفي الليل كان دخان انواع عديدة من الروائح العطرية المماثلة والمثير يرتفع مع السحب المخدرة والمسكرة في معابد الرهبان القدماء .

القيم الرمزية للبخور

القيم الرمزية التي نسبت للبخور تظهر مدى أهميته للحياة الدينية للانسان القديم. وانها تمثل العبادة، والتقديس، والتكريم ، والتسليم، والاعتراف، والهبة الالهية، والمدح ، والطاعة، والقربان، والاستقامة، والحماية والطهارة، والنقاء، والنبوة، وعبادة النار .

ف عند العبرانيين القدماء رمز البخور للاستغفار ، والسلطة ، والقوة ، وكان يعتقد ان الدخان هو الواسطة والمركبة التي تحمل بها الصلوات الانسانية للالله في السماء ، كما انه يساعد بحمل الروح في صعودها إلى الجنة.

ومن عادة ممارسة إرسال سحب من الروائح العطرية صاعدة للسماء من المعابد تطور الاعتقاد ، الذي نجده في عدد من الأساطير والمذاهب الدينية ، وهو ان منطقة الآلهة السماوية كانت دوما محلة بشذى العطور والروائح الزكية ، وان هذه البيئة العطرة لها قوة اعادة الحيوية للعقل والروح .

البخور والروائح العطرية قد ارتبطت بمذهب عيادة الموتى ، واستعملت من قبل الصينيين في طقوس عبادة الأسلاف .

وفي هذه الأيام نحن نقوم بتقديم الإجلال والاحترام للراحلين للعالم الآخر مع أكاليل الزهور . وليس معروفة عامة ان إكليل الزهور أصله من عادة تقديم الزهور العطرة لاعطاء البهجة والسرور للأموات خلال رحلتهم للعالم الآخر .

فالإكليل عبارة عن دائرة سحرية تحوي النفس (الروح) وبهذا العمل تمنع من ان تعود وتتردد كشبح لتسكن بيئه ومحيط المшиعيين .. وان عددا كبيرا من المفكرين يحملون الرأي ان الأرواح الخيرة تطلق رواحة سارة ، اما الارواح الشريرة فانها تطلق رواحة كريهة .

وقد وصف الكاتب س.ت سبير ، جلسه روحية احضر اليها انواعا عديدة من الروائح العطرية من بينها رائحة " الشذى الروحي " الغريبة والغير اعتيادية . كما يقول احد الكتاب الروحيين : " ان جميع انواع العطور الروحية النفسية من عطر الزهور اللطيف إلى الروائح الحادة قد زيدت قوتها عدة مرات ".

مراهم مقدسة

لقد وجد تيارين رئيين لتطور فن العطارة الذي بلغ درجة عالية في الصناعة والأساليب الحديثة كما نعرفها في الوقت الحاضر.

احد هذين التيارين ، أساسه نظرة سحرية دينية، بينما التيار الآخر يعود إلى مظهر قديم من سحر العطور موجه إلى حفظ الصحة بطلي الجسد وستره ضد اعذاء الأرواح الشريرة.

والتاريخ القديم يبين ان وضع دهون وزيوت معينة على الجسم يساعد في إرخاء العضلات . يقول عالم الانثروبولوجيا (علم التاريخ الطبيعي للأجنس البشري) ايرنست كرولي في كتابه " حلف الايمان، اللعنات والرحمات " ، ان المسح والدهن بالزيت عمل ثانوي قامت به " الاجناس البدائية " يعود لتوظيف الدهون الحيوانية والزيوت بالإضافة إلى الأتربة المعدنية، والرماد، ومواد اخرى، لزيادة مرونة المفاصل والأحداث إحساس عام براحة العيش.

لقد عرف مسح الجلد بالدهون والزيوت لتأثيره ضد التعب حيث انه يغلق المسام بدرجة يكبح ويضبط فيها التعرق، ويلطف اضطرابات الجلد كما انه مفيد وجيد للاعصاب.

الروائح العطرية قوة سحرية

لقد كان دهن ومسح الجسد اجراء جبri في طقوس المبتدئين في التعليم والتدريب الأولى لدخول الفرق والمذاهب العديدة، ومدرس ايضا في الاحفاليات والاعياد والمهرجانات وفي اهم المراسيم الخاصة.

وكان الزيت والدهن المعطر يعتبر مادة مقدسة، يظهر ذلك بوضوح في اتجاهات معظم البدائيين نحو هذه الروائح العطرية التي يستعملونها .

وبعد أن يشبع المتواحش والبدائي جسده بالزيوت والدهون المعطرة كان يعتقد أن جسده أصبح يشتراك معها وبخواصها الخارقة للطبيعة.

ان الخلاصة العطرية والتي لها خاصية زيادة القوة الجسدية اعتبرت قوة سحرية. وكمثال على ذلك يقال ان الاعراب في القديم، غالبا ما دهنووا وطلوا أجسادهم بدهن الاسد رغبة في ان يكتسبوا ويملكوا قوة الاسد ملك الوحش.

وفي العصور القديمة اصبح التدهين والمسح بالدهون والزيوت العطرية، مطلب اساسي ضروري للتظاهر والقدسية، وفيه عادة مسح وتدھین الرهبان والملوك وغيرهم من الشخصيات الهامة في مناسبات ترقیتهم إلى درجات وسلطات شبيهة بالمقدسة. ومن هذا تطورت النظرية التي تقول ان الخلاصة العطرية السحرية المقدسة تزيد من صفات وخصائص كل من يلمسها، مما دعى إلى استعمال الروائح العطرية في تدشين الاماكن والابنية المقدسة. ولم يكن هناك أي فاصل أو تمييز بين دهن الآله، والحاكم والمعبد، فالمبدأ الأساسي والأسلوب واحد .

واستعملت الزيوت المعطرة كعادة وسنة في الحياة، فلقد احتفل باستعمالها في المناسبات العديدة ومن ساعة الميلاد وحتى الموت والرحيل للعالم الآخر. فالذكور دهنووا بالعطور عند ميلادهم، كما انهم تذهبوا عند البلوغ والزواج، وتدھنوا ايضا كعمل طقوسي نظير اذا ما خالفوا أي تحريم قبلى.

واستعملت العطور بصورة كبيرة وعالية لطرد الشياطين، وقد أصبحت واسطة في الطب الوقائي منذ اقدم الازمان .

واستعملت الدهون والزيوت العطرة منذ القدم لنقل الخلاصة العطرية الشافية للنبات أو الشجر لاجسام المرضى، حيث انها تعطي انتعاشًا روحياً وقوة حيوية متعددة .

وكان رجال الطب الاسكيمو يتمتعون أرقية وتعاونيذ عديدة فوق دهون الحيتان والاسماك الخاصة ثم يمسحوا ويدهنوا بها مرضاهم .
كما ان السكان الاصليين الاستراليين كانوا يغنوون الانشيد السحرية بينما كانوا يدهنون المرضى بالدهون والزيوت المقدسة.

طقوس المسح والتدهين

يظهر مما سبق ان العطر في عصور التاريخ أصبح ركناً أساسياً وأولياً لسعادة وهناء الإنسان الطبيعية (الفيزيولوجية) والروحية .

وفي طقوس الهندوس حيث يمارس المسح والتدهين والتكريس تجد ان مجال المرهم العطري في الشفاء مبدئي واساسي . وقد استعملت المستحضرات المعطرة الملونة من قبل الهندوس ، خاصة زيت الصندل لرائحته العطرة المميزة .
وفي الهند القديمة استعملت المراهم المعطرة كمستحضرات تجميلية وللانتعاش ولغايات احتفالية . وقد قدم ماء الزهر للضيوف عند الطعام ، وطلی شعر النساء بالزيوت بعد الاستحمام . كما طلي شعر الحامل بالزيت العطري عند الولادة . كما انه بعد الموت تطلى الجثة بعد غسلها بالدهون العطرية والزيوت ، بينما تتناثر التعاويذ والادعية والابتهالات . وقد كان من عادة الرومان القدماء صب الزيوت العطرة فوق رفات موتاهم .

ان استعمال الدهون والزيوت العطرية لطلي ومسح الجسد (المعبود الذي يحيى الجوهر الإنساني والروح) يطابق ويوافي تماماً الطقوس التي استعملت في تدشين المعابد القديمة .

ان كل ما ذكر من عادات يمثل تقدما ايجابيا في تطوير الاستحسان الخفي والرغبة الملحة التدريجية في تأسيس اتصال وارتباط مع القوة الخفية المستترة المهيمنة على الكون.

واتجاه مهم وبعيد في استعمال الروائح العطرية عند ممارسة الطقوس الدينية كان ذو علاقة بفن النبوءة. من ذلك العادة العالمية لحرق النباتات والاعشاب المقدسة في نيران المعابد عند محاولة الدخول والاتصال مع العالم الروحي الخفي المستتر. ولهذه الغاية فان الكاهن أو القديس يغطي وجهه ورأسه بهذه الدهون والزيوت المعطرة، ويصبح مخدرا من تأثير البخور والدخان المعطر. ومن خلال هذه الطريقة يقال ان الروح (النفس) تغادر الجسد وتتنطلق إلى مستويات روحية في صورة شبيهة بحالة الحلم.

وهذه الرحلة الروحية اعتبرت من قبل الروحانيين نوعا من المخلطرة حيث ان انفصال الروح عن الجسد لمدة طويلة ربما سبب الموت للقديس، فالروح (النفس) المتجلولة ربما لا تتمكن من العودة إلى جسدها.

وان تعبير "الالهام" الحديث الذي نعبر به عن صدمة وحالة من الجلاء العبقي، هذا التعبير اساسه من طريقة استنشاق الخلاصة العطرية والدخان المعطر الحاصل من احتراق العشب المقدس أو النبات. وعلى أي حال، فإنه ليس من الضروري ان تكون الرائحة الصادرة حلوة للانف حتى تصبح مؤثرة على الاحساس. فالدخان الحاد الذي كان يستنشق من عرافة "دلфи" كان اساسه بركاني وهذا سبب كونه كبريتى الرائحة .

العالم القديم

ان استخدام الروائح العطرية في السحر والعبادة وصل إلى أعلى مستوى له في حضارة المصريين القدماء الذين احتفظوا بنظرية غير معقدة للظاهرة الروحية، واعتبروا ان الواقع وجهين: وجه مادي ووجه روحي خفي . وكان السحر جزءا من ديانتهم. وقد تصوروا منطقة وملكة من الآلهة . وكان الكهنة المصريين، ايضا أطباء للشعب، وقد استخدموا العطارة والروائح العطرية بأنواعها في طقوسهم الدينية، ومراسم الجنائز، واستخدموها ايضا لاغراض التجميل. وبعض هذه العطور قد تبين انه احتفظ برائحته اكثرا من ٣٠٠٠ سنة. وقد اكتشف في ضريح الفرعون توت عنخ آمون في سنة ١٩٢٢ م م瑞ما يحتوي في تركيبه : بلسم، وحصلبان، قد صنع سنة ١٣٥٠ قبل الميلاد.

وقد احتفظ وخزن المصريون العطور في اوعية غريبة الشكل، بدعة الصنع، منها جرار من المرمر الشهير، ومن العقيق اليمني، وفي صناديق من العاج المنحوت والمنقوش العظيم الجمال.

واحتفظ الكهان بسر صناعة وتركيب العطور بالرغم من حقيقة وجود العطور واستعمالها من قبل العامة في المناسبات والاحتفالات والاعياد.

هذا وقد استورد الصمغ العربي العطر بأسعار عالية من الجزيرة العربية، حيث احرق لرائحته الزكية العطرة تقربا للآلهة . وان بعض هذه المستحضرات العطرية والتجميلية قد احتوت على اكثرا من ستة عشر مادة سرية بما فيها العسل، النبيذ، والقار.

وقد عطر الشباب الوسيمين أجسادهم بانواع مختلفة من العطور تزيد على ستة عشر صنفا في يوم واحد، بينما احتفظت الشابات باربطة معطرة في شعورهن وصفائرهن. ومثل نساء وسيدات العصر الحديث كانت نساء وسيدات العصور السالفة يعاملن أجسادهن بالمعاجين المعطرة، والمراهم ذات الرائحة اللطيفة الحلوة، وكن ايضا يظلان رموزهن واجفانهن بها.

وقد وضعت باقات الزهور ونشرت الازهار العطرة في قاعات الولائم المصرية، حيث ارتفع البخور بسحاب مذر ومنعش ومفرح، ورشت الزيوت العطرة على رؤوس الضيوف في الاحتفالات والمناسبات.

وفي طقوس الزواج والحب اعتبر المصريون القدماء العطر مادة أساسية وضرورية. يقول بلوتارخ ويصف كيف استعملت العطور والروائح الزكية الحلوة من قبل كليوباترة الشهيرة لاغراء مارك انتوني العظيم، ويقال انه في ذلك اللقاء التاريخي ، كانت أشرعة مركب كليوباترة مشبعة بالخلاصات العطرية حتى ان الريح أصبحت مريضة بالحب عندما انطلق وانشر من مركبها عطر خفي غريب اصاب حواس ركاب القوارب القريبة من مركبها.

وقد عرف ان جثث الاموات قد طلبت بالدهون والزيوت العطرة، بعد ان رفعت الاحشاء والاعضاء الداخلية ووضع مكانها توابل عطرة، خاصة صمغ غريب وزيوت مستوردة من اماكن بعيدة. واستعمل شاش مشبع بالمراهم طوله يزيد على ميل في تحنيط النبلاء وذوي الدرجات العالية، وقد حللت الجثث بالحجب والتعاويد المصنوعة من الذهب أو الزجاج لحمايتها في رحلتها إلى العالم الآخر. وخلال هذه الطقوس كان الكاهن ينشد :

"لقد جلبت لك عطور الجزيرة العربية لجعل رائحتك طيبة بين الالهة ورائحتها الطيبة .. وانك تحتווين على رائحة حلوة طيبة من الاله الاكبر، هذه الرائحة الحلوة تمنع وجهك ان يتغير او يتلف ".

والغاية من هذه العمليات كانت لحفظ الجسد لروحه المتجولة عند رجوعها اليه.. وكانت المومياء توضع في صندوق من خشب الارز وترافق إلى قبرها بحراسة الكهنة الذين كانوا يطلقون في طريقهم روائح عطرية مقدسة.

طب المومياء

خلال العصور الوسطى استعملت المومياء بصورة كبيرة في تحضير الأدوية وذلك بفرض احتوائها على خلاصات عطرية تحفظ الحياة. وكان الطلب على خمسة أنواع من المومياء : المصرية الأصلية، وتلك المحنطة بالغار والقطران والزفت، والعربية المحنطة بالمر والصبار وغيره من المواد العطرية، ثم الأجساد التي وجدت محفوظة في رمال مصر المتحركة، وأخيراً المومياء الاصطناعية والتي كانت عبارة عن جثث العبيد الملفوفة بالاربطة.

وقد أعطيت أدوية المومياء بشكل بوادة لمعالجة اضطرابات الدوخة، الصرع، والشلل (الفالج) وكانت بعضها بشكل مرآم لتدليل الاطراف المعطلة. وقد رشى لهذه الاعمال الطبيب الانكليزي الشهير السير توماس براون في القرن السابع عشر، لأنها انتهاك لحرمة الموتى حيث قال: " أصبحت المومياء سلعة تجارية، تعالج الأجساد المريضة والجروح، وبياع الفرعون كبلسم". وبعد عهد كليوباترة دخلت الحضارة المصرية في اضمحلال وانحطاط ولم تعد أسرار العطارة المقدسة والخفية محروسة وملك للكهنة ، بل أصبحت جزءاً من التراث السحري ورث من مصر إلى العالم القديم بأجمعه. نقرأ في سفر نشيد الإنshاد :

بينما يجلس الملك إلى مائته تطلق سبنلتي اريجا
حبيبي بالنسبة لي هي كخدمة من الكافور في الحقل

من ذاك القاسم من الغابة كأعمدة الدخان المعطر بالمر
وحصالبان وكل ما لدى التاجر من البوترة ؟
ان رائحة ثوبك مثل رائحة لبنان
بناتك كرم من الرمان والفاكهه اللذيه،
كافور وناردين ، عود ريحان وقرفة،
المر والصبار وكل الروائح والتوابل العطرة
وانتشرت تدريجيا معرفة وصناعة العطور في جميع ا أنحاء العالم
القديم. وارتبطت خاصة بجنة عدن وجوها العابق بالروائح العطرية الزكية،
واشجارها ونباتاتها التي تنشر هذه الروائح الحلوة الطيبة .

الروائح العطرية في البلاد الشرقية

قديما كرمت الالهة في البلاد الشرقية بحرق البخور والروائح العطرية.
ونقرأ في كتب التاريخ ان كهنة " بعل " حرقوا البخور لبعل وللشمس والقمر
والكواكب وجميع سكان الجنة والسماء .
واستعمل الاشوريون العطر بكثرة. فقد مسح النبلاء أجسادهم بالدهون
والزيوت العطرية. ويقال انه في احدى المناسبات اختنق احد الحكام متسمما
بالدخان، عندما وضع نفسه بين كومة من الخشب الذي يرسل دخانا معطرا قويا .
ان هذا الهيام بالعطور والرغبة بالروائح العطرية كان عاما لدى ملوك وامراء
الشرق القديم.

ويقال ان الاسكندر الكبير وجد في خيمة داريوس سلة مملوءة بأصناف
العطر المختلفة، ولم تمض مدة حتى اصبح الاسكندر نفسه مغرما بهذه العطور
واغراءات آسيا ومباهجها، واصبح يطلب حرق المر والصمغ المختلفة مصادره
بكحور أمام عرشه.

لشرح عمق تأثير الروائح العطرية على حياة شعوب الشرق القديم نحتاج إلى مجلد على أقل تقدير. فقد سحر العطر والروائح العطرية والبخور جميع طبقات الشعب.

وقد كان أحد ملوك سورياه انتيوخس ابنamas الشهير، ينشر على ضيوفه ماء الورد والعطور الفاخرة.

لقد حكىت أساطير غريبة حول تقدس العطور. ففي ارض " طيبة " جنوب الجزيرة العربية يقال ان القرفة الفاخرة الغربية يمكن الحصول عليها من عش العنقاء " طائر خرافي رمز الخلود " ولكن مع مخاطرة التعرض للهجوم من الوطاوط (الخفافيش) العملاقة التي تحرس هذا العش.

وخلط الأسطورة ودور العطر السحري الخفي خدم في دعم ونقوية الاعتقاد في عقول الشعب ان الروائح العطرية هي من مصدر خارق للطبيعة.
ومن الهند جلبت الخلاصات العطرية المقدسة والعطور الفاخرة لتضفي البهجة والفرح على الحضارة الغربية. وفي الهند نفسها استعملت العطور للفرضين الدينيين المقدسين، ولا زالت لوقت الحاضر في الهند تطلی أخصاص قدم العرائس بمرهم مقدس كما كان الحال في الأزمان القديمة. وحرق البخور مرتبط بحياة الهند الدينية. فنيران من الأخشاب العطرة تشعل في كل جهة من الجهات الأربع لمعبد " براهما " ، وشنورشيفا .

ويقال انه في جنة البراهمين توجد زهرة زرقاء تطلق رائحة حلوة، لا يوجد مثيلها في أنحاء الكره الأرضية، والشابات الهندوسيات يضفي زهرة صفراء على شعورهن.

الهوایة والرغبة في الروائح العطرية وبخاصة لنقوية الباہ كانت قوية دوما لدى الشعوب في الشرق، وأكثر هذه الخلاصات العطرية طلبا ورغبة هو المسك والعنب.

وفي "التبت" قيل خراب تفاصيلها القديمة، استعملت كعطور كنقدمة مقدسة للآلهة. ومثل السحرة البدائيين حرق الكهنة التبتيون البخور في صناديق كتعاويذ وكماء ضد هجوم الأرواح الشريرة.

عبادة الحواس

انتشر فن العطور تدريجيا في العالم القديم، وانتقل بصورة واسعة إلى أوروبا البحر الأبيض المتوسط وخاصة اليونان. واليونانيون الذين كانوا شعبا متديننا جدا، سكروا النبيذ المعطر فوق حيوانات التضحية. وكان لكل ثري في بيته محراب يحرق فيه البخور المعطر، باعثا جوا من الغموض والسحر. ومثل المصريين من قبلهم، كرس اليونانيون جزءا كبيرا من حياتهم لعبادة الحواس. ولم يكن استعمال الروائح العطرية من الآثار فقط، بل كان الشباب أيضا يتربدون على دكاكين العطارين. وقد استعمل الرجال الاثنين أنواع مختلفة من العطور لكل جزء من أجزاء الجسم.

كتب الشاعر هسيود مشيرا إلى دور الروائح العطرية في حياة الأغريق الدينية :

لتنشر الروائح الزكية من العطور
حمدا وشكرا للقوى العليـا

لقد كانت المعابد مليئة بالروائح العطرية الزكية لستمتاع باستنشاقها الآلهة حيث ان هذه العطور كرسـت لها .

وعندما دخلت الروح اليونانية حقول "اليسان" اكتشفت ان هذه الحقول مثل جنة البيانات الأخرى، قد عطرت بدقة وسقيت نباتاتها وأشجارها بمياه معطرة. وقد حمل الأغريقيون الاعتقاد بأن الروائح العطرية تعمل بطريقة لطيفة على العقل حيث تعيد الصحة والعافية والحيوية إلى الجسم.

من الظاهر ان رجال العصر ما قبل الصناعي ملکوا صفات عقلية قد فقدت في أسلافهم التجار الأقل سعادة. كما يظهر أن إنسان العصر الحاضر نادراً ما انفصل عن المبدأ أو المذهب الذي يقول ان الروح تحصل على مقومات حياتها من الحواس المادية.

حصل الرومان على معرفتهم بالعطور والمعطرة، مثل حصولهم على معرفة الطب من أسلافهم الإغريق. ويظهر من تاريخ الرومان ان الحمامات التي وجدت أساساً للصحة والتمرين أصبحت مركزاً للممارسة المسررات الشهوانية المختلفة.

وعندما تقهقرت الإمبراطورية الرومانية من عبادة الآلهة السماوية إلى الشعائر السخيفية في عبادة الإمبراطور أصبح من الضروري لكل روماني ان يحرق البخور أمام تمثال وصورة الملك الطاغية. وقدم الروماني لكل من الهناء بخوراً خاصاً.

وقد فتح الإمبراطور الروماني التجارة والأسواق للروائح والتوابل العطرية الغالية الثمن المستوردة من الشرق الأقصى، لأن استعمالها قد امتد إلى مختلف أنحاء الحياة الخاصة. وقد سجل ان الإمبراطور "أفو" أصر على وضع كميات من المراهم والعطور والغسول الجلدية في متاعه الحربي وقد قال جوفينال بهجاء ونقد :

لكي يحفظ بشرته من أشعة الشمس

قبل المعركة

تراه يتدهن وينظر إلى لونه ومظهره

السحرة

بانحطاط وضعف روما أتى ارتكاس حنفي مشدّد ضد أي نوع من الشهوات. وحجب الرواد المسيحيون الأوائل كل حرية زائدة أو رخاء، وأدانوا استعمال البخور والمعطور بأنها من مخلفات وثنية يجب نبذها اذا ما أراد الانسان ان يظهر نفسه وروحه ويخلصها وينقذها. والفزع الذي تخل الفكر المسيحي من رعب الجنس الزائد زاد في التعصيب والرفض للحرية والرخاء الحسي. وفي هذا المجتمع المسيحي من الطبيعي ان لا ينمو ويزدهر فن العطارة واستخلاص الزيوت والروائح العطرية.

ولكن بانتشار المسيحية إلى أماكن واسعة ظهر حل وسط لهذا التزمر. ففي القرن الرابع الميلادي اعتبر استعمال ماء الزهر والبخور شيئاً شرعاً وحللاً، مع ان هناك سبب لافتراض ان هذا الوضع استعمل اولاً لتطهير سراديب روما خوفاً من الاوبئة. وهناك مراجع في السجلات القديمة تذكر حرق البخور في مواكب الاخبار والكهنة. وقد مزجت الخلاصات العطرية بالزيوت والشمع المستعملة في فوانيس وقناديل كنائس القرن الخامس الميلادي. وقد قدم الامبراطور المسيحي قسطنطين الكبير الزيوت العطرة لاحراقها فوق المذابح والمحاريب العديدة لكنائس المسيحية في روما، وبهذا أعطى الموافقة الرسمية الملكية على هذه العادة.

رائحة القدسية

في احدى نواحي ومظاهر العقيدة المسيحية ظهر أن الكنيسة امتدت لترتبط بالعطارة والروائح العطرية مما يذكرنا بالعالم الوثني . وهذا الاتجاه وهذه النظرية هي رائحة القدسية والتي تقول اذا كانت العطور بالحقيقة مظهراً من

الالوهة، فان القديسين عند الموت يطلقوا رائحة حلوة سارة. وهذا القول ضمن بالعبادة "مات برائحة القدسية" ، بما معناه انه مات قدس. هذه النظرية والفكرة لم تكن محدودة فقط في الكنائس الأرثوذكسيه، فقد تمك ابتابع سويدنبرغ بالاعتقاد القائل ان حضور الملائكة حول ذات المحضر ينبه ويسبب في إطلاق شذى ورائحة عطرية حلوة سارة من جسد الشخص الصالح الحي.

ثم تطورت الحضارة واصبح من العادات المتبعه وضع أوعية من ماء الزهر على طاولات وموائد الموسرين والنبلاء واصبحت السيدات النبيلات والموسراط تعتبر العطور ضرورة اجتماعية.

وفي بلاد الشرق الاوسط ازدادت شهرة الروائح العطرية بانتشار العقيدة الاسلامية التي اعتبرت التطيب بالعطور شيء مرغوب فيه. والرغبة الكبيرة التي عممت الشعوب العربية باستحسان وتنزق الروائح العطرية وخاصة المسک، ادى إلى استعماله في تدشين الأماكن المقدسة. فعند وضع حجر الأساس للجامع كان يضاف كمية كبيرة من المسک إلى خلطة البناء بحيث اذا ضربت اشعة الصباح المبني اطلقت هذه الابنية من داخلها روائح حلوة تفوق الوصف والتصور.

السحر القديم لم يكن بعيدا عن الحياة الشرقية وضمن عالمها الغامض. ففي نهاية القرن الحادي عشر، عندما قام حسان بن صباح (رجل الجبال) وانشأ فرقـة الحشاشـين، كان المبتدئـين في مراسم القبول لهذه الفرقـة يخـدرون أو لا بدـخان من البخـور المكون من خـليط من الحـشيش وغـيره من المـواد العـطرية كـتنـزق وشـعور مـسبق بالجـنة الـقادمة. بحيث انـهم يـفقدون الشـعور بالـخوف من الموت، ويـتخيلـون ان انـفسـهم لا تـقـهر .

كما كان هناك بعض المتصوفة من الشرق يستنشقون الخلاصات العطرية كواسطة للحصول على الوعي الروحي ولطلاق الروح مؤقتاً من جسدها.

الخوف من الشياطين

في نهاية العصور الوسطى سيطرت على المدنية الأوروبية فكرة الخوف الشديد من الشياطين، مما أدى إلى إعطاء بعض العطور المميزة، والروائح والخلاصات العطرية والبخور والتدخين منزلة واعتبار خاص.

ان عقيدة الشيطان، الخطيئة الأولى وسقوط الإنسان، عدت سبب كل المأسى ، عدة المرأة كاللة للشيطان، مما أدى إلى مهاجمة الغريزة الجنسية بقوة.

وكان الحب السحري أحد أنواع السحر الذي يدعو التي التعنيف والزجر، ويمكن تعريفه بالحصول على ازعان جنسي بأساليب خارقة للطبيعة، وقد أدين هذا العمل كهرطقة وضلال ديني. وكان يظن ان انواعا خاصة من الأعشاب والنباتات اغلبها عطرية تبدي " قوة جبرية " على الجنس المقابل، وربما ان حفظ الكنيسة كان له زجر وتأثير قوي على ممارسي هذا الأسلوب.

وفي القرن الخامس عشر احرق مارجري جوردين " ساحر العين "، لإعطائه اشربة خاصة لليسيطرة والإخضاع لأحد عملائه لاستعماله كواسطة للسيطرة على الحبيب أو الحبيبة .

ومن جهة أخرى نشرت الأعشاب الحلوة الرائحة من قبل النساء الفاضلات حول البيوت واعتبر هذا العمل لابعاد الشياطين عنها.

واستعمل الريحان كأحد الأعشاب من الفتيات لجلب انتباه الأحباب، وكان الريحان احد المواد المستعملة في المواد العطرية للاغراء وكمعجون للعشق والحب.

الرائحة وعاطفة الحب

الحقيقة التي لا شك فيها ان الزيوت القوية الرائحة لها قوة اشاره عواطف الجنس الحادة تؤكدها الملاحظة المقتبسة من احدى النساء: " اشعر بسرور عظيم بشم زهرة حتى كأني ارتكب خطيئة ". وانها حقيقة علمية ان اقوى العطور تأثيرا هي تلك التي تقارب رائحتها رائحة الافرازات الجنسية.

ومن المعروف ان بعض الروائح التي اعتبرت بهيجه ومسره لفرد ما ربما وجدها فرد آخر كريهة وبغيضة، مما يساعد في تفسير العداء التقليدي من رجال الكهنوت العزاب لبعض العطور المحببة للنساء .

ان قوة العطور وتأثيرها عرفت وفهمت من مزاولي فن السحر الاسود والسحر الابيض في العصور الوسطي.

احد المراجع في القرن الثالث عشر يوجه الساحر الطموح لتحقيق الدعاء واستحضار الارواح إلى: " اختيار مكان طاهر، بعيد عن الانظار والضجيج، لا يدع احد يلاحظه ويكرس هذه البقعة المنعزلة لعمله، ويضع في هذا المكان طاولة او محراب مغطى بشرشف ابيض، وموجه نحو الشرق وفي طرفيه يضع شمعتين مشتعلتين من الشمع النقي .. ول يكن لديك بخور وزيت مقدس، ومبخرة توضع في رأس المحراب او الطاولة ودعها مشتعلة طيلة فترة الدعاء والابتهاج .. "

وبمثل هذه الشعائر والطرق تتكون شعائر سحرة القرن العشرين.

من الواضح من هذا الوصف والاسلوب ان ممارسة ساحر العصور الوسطى تتطلب استعمال أدوات وطقوس جذورها من كهنة العالم القديم. ومنه الفهم لميل المسيحيين الأرثوذكس على اعتبار طقوس استعمال الروائح العطرية والبخور من غير رجال الدين نوع غير مرغوب فيه ويلفه الغموض والريبة.

والاعتقاد والشعور القوي ان المواد " المرغمة " التأثير في الأيدي الباغية
والمؤدية ممكناً ان توجه إلى استدعاء الأرواح الشريرة.

هناك شعيرة مشابهة قوية أخرى استعملت لاستدعاء الأرواح مسجلة في
مخيططة من القرون الوسطى هي " مفتاح سليمان " احتوت على توجيه لعمل
نجمة خماسية : " اجلس في غرفة خاصة أو مكان معين لهذا الغرض وبخر
المكان وعطره بالبخور والروائح السحرية والروائح الزكية الحلوة ..

الخاطر الروحي (الموافقة والمطابقة الروحية)

هذا المبدأ كان معروفاً لجميع المهرة من الشرق حيث اعتقد ان الكافور يعطي قوة قاهرة جبرية فوق العناصر بعمله على الجوادر الروحية (elemental spirits) التي تسيطر على هذه العناصر. وقد وجد نظام من الموافقات والمطابقات الروحية نسب كواكب معينة إلى روائح خاصة، كما يظهر من الأمثلة التالية :

الخلصة العطرية	الكوكب
بنزوين (لبان أو بخور جاوي) ، دم التنين ، كيريت ، جذر وردة الميلاد ، دم الانسان.	مارس (المريخ)
عود الند (بنات الصبار) أرز ، عنبر ، دردار (زهرة الغابة) دم اللقلق.	جوبتر (المشتري) اكبر السيارات
عنبر ، قرفة ، كيش قرنفل ، كندر ، دم الديك الابيض	الشمس
كافور ، جنسنج ، ياسمين ، دم المرأة	القمر
مسك ، آس (ريحان شامي) ، مرجان ، خشب الصندل ، دم الحمام	فينوس

ان زيوت المسح أو الطلي والتي كانت حيوية لجميع الطقوس السحرية تكونت من الآس ، القرفة ، وأنقى نوع من زيت الزيتون .
يشير فرانسيس بارت ، الروحاني الشهير في القرن التاسع عشر إلى ذلك في " الساحر " :

ان ما تفعله ابخرة المواد والأشياء في الهواء لا تدع مجالاً للدهشة والاستغراب ..
بواسطة ابخرة خاصة بخرت من بعض المباخر ترتفع الارواح الهوائية .. هناك

بعض التخديرات تحت تأثير الكواكب، مما تسبب ظهور خيالات وصور للأرواح في الهواء، أو في أي مكان، وإذا بخرت الكزبرة، الكرفس ، السيكران (قاتل الدجاج) مع الأدعية تأتي الأرواح مجنوبة بالأبخرة المجازنة والموافقة لطبيعتها لذلك دعيت هذه النباتات بأعشاب الأرواح .

الأرواح التي تدعى من قبل الساحر تتشكل بشكلها الحقيقي بتغليف انفسها بسحاب من البخور، وإلا تبقى غير منظورة، حيث أنها غير مادية.

الساحر الذي استدعاي العناصر الغير مادية كان دائما يعي خطر تعريض نفسه وزميله إلى هجوم الأرواح الشريرة التي تميل إلى الانجذاب لاجواء وطقوس من هذا النوع. وللحماية فان الساحر حرق بخورا مؤذ ومنفر للشياطين يحتوي على : الكبريت، الآس ، حب الصندل ، الزرنيخ ممزوجا برواسب النبيذ. لم يكن استدعاء الأرواح فقط خاصا بالآرواح اللطيفة. فقد كان للسحر الاسود الضارة، وهؤلاء احبوا الطقوس الشيطانية التي ظاهريا تشبه الطقوس البيضاء .

الخيال يصبح حقيقة

للحصول على قوة روحية فوق قوى الطبيعة يمد الساحر سلطته فوق الأرواح العنصرية (الجوهرية). ويضبط خياله بصورة تامة يستطيع من خلالها خلق الجسم أو الحالة التي يريد ان يراها حقيقة واقعة.

وعندما يريد الساحر الأسود ان يحل رباط الطاقة الهدامة المفروزة في الكون يستعمل إشارات بذئنة - أعمال مظلمة من الجنس والدم - التي تجذب عقله إلى محيط اسود من القساوة والمعاناة والموت. ولخلق الحالة العقلية الضرورية لإنجاز الأعمال الشيطانية عليه ان يحرق أنواعا خاصة من البخور، حجر الشب (شبة)، والكبريت، كوريندر، ونبات الشوكران المخدر (hemlock)

الشمار، ونبات قائل الدجاج (henbana) وغيرها من النباتات التي لها قوة تهيج العقل .

وكم العمل لاكرام القوه الهدامة في الطبيعة يقوم عن قصد بعكس الطقوس الدينية الطبيعية، كما انه يدنس الأشياء المقدسة.

ولطقوس الشر والعداء حرق الساحر " أعشاب الألم والعذاب " التي تحوي الكبريت، بودرة السذاب الجافة، ومركب صمغى يدعى دم التنين، وغيرها من الأعشاب والمواد.

وان استحضار أرواح الموتى، كان نوعا من الروحانية البدائية يحتوى على اتصال مع إنسان مات حديثا، وقد تطلب هذا حرق بخور غريب وخاصة الشيح والذي يوضع في قمع من الورق الأسود يحرق في قاعده بينما يعيد الساحر تكرار اسم الميت حتى كما يقال تجسيد الميت مخلفا بدخان من البخور ومن ثم تعطى أسئلة للشيخ وفي نهاية الاحتفال تتلاشى الروح مع الدخان.

ان فن العطارة (الروائح العطرية) يجب ان يعطى درجة اعلى من جميع فنون السحر الأخرى لانه يؤثر ويحمل على كل مستويات العواطف الإنسانية من الحب الوجداني إلى الموت ذاته.

العطارة والمعالم الخففي

خلال القرن السادس عشر والسابع عشر استمر عدد كبير من الروحانيين في استعمال الروائح العطرية كما كان يستعملها أسلافهم الوثنيين.

ولكن وجدت بعض النواحي الخاصة من النشاط سيطرت فيها مهنة الساحر والعطار. ففي القرن السابع عشر لم تختلف دكان العطار وتتميز عن غرفة الساحر. فكانت غالباً مزينة بالمومياء المجففة وطيور أبو قردن المحنطة والمجففة، ربما كان هذا إشارة وتنكير للزبائن بأن فن الروائح العطرية كان يوماً نوعاً منتطوراً جداً من السحر المصري. وكان معظم العطارين على علم جيد ومعرفة بالصلة الوثيقة بين الجاذبية الجنسية وفن العلم الخفي الروحي والمستتر، لأنهم كانوا يضيئون مؤسساتهم بأضوئية خاصة تنشر ضوءاً ساحراً على المشهد والمكان.

وكان العرافون والبصارون ينتشرون بذور الياسمين في دست تشنعل فيه النار حيث يقرأون الطالع والمستقبل من خلال أشكال الدخان المتتصاعد. فإذا ارتفع الدخان قائماً عالياً فالمستقبل مشرق وإذا انتشر أفقياً فالمستقبل قاتم. وإذا انقسم عمود الدخان خلال صعوده فالأمور جميعها جيدة، وأما إذا خفق وترجرج بدون سبب ظاهر فالكونارث متوقعه.

والارتباط بين الروائح العطرية، والبخور، وعبادة النار ربما لوحظ في التعاويذ والرقي التي استعملت من قبل السحرة.

ومنذ آلاف السنين كان الفلاحون المؤمنون بالخرافات في شمال أوروبا كانوا يوقدون نيراناً ضخمة على قمم التلال كي يحموا مجتمعهم من هجوم روحي شرير، وخاصة في عيد الهالوين *Halloween* حيث فرض أن القوى الشيطانية يزيد نشاطها في ذلك الموسم.

و هذه النيران خدمت أيضاً كنوع من التبخير ضد السحر الشريرين والشياطين . وفي الأيام الممتدة بين عيد الميلاد والسنة الجديدة حرق الفلاحون السليسيون أكواها ضخمة من صمغ الصنوبر ، والعرعر ، والسداب ، وعود الند لينشر دخانها صاعداً إلى السماء لتعمل على تشكيل سحابة مانعة لقوى الشيطان . خلف هذه الشعائر والطقوس هناك مبدأ غابر في القدم هو أن النار عامل نقاء ونظافة وطهارة للإنسان ، وتطهر الحيوانات والنباتات حيث نقضى على العناصر المؤذية والمهدلة ، المادية والروحية ، التي تهدى الجسد والروح بالمرض والموت . وحتى القرن التاسع عشر استمر الفلاحون بإشعال هذه النيران وقيادة مواشיהם من خلال دخانها لمنع خطر الطاعون والوباء عنها . حتى ان الرماد المتبقى من هذه النيران والمواد المشتعلة فيها اعتقد انه يحتوي على قوى خارجة عن الطبيعة ، لذلك فقد استعمل هذا الرماد من قبل المعالجون الروحانيون في احتفالاتهم .

مناطق الزهور

من الظاهر انه لا يوجد أي منطقة أو جهة من الحياة لم تستعمل فيها العطور لجذب ما يرغبه الإنسان وطرد ما لا يرغبه أو يكرهه . وان عادة تنقية وتطهير الأغراض بالخلاصات العطرية ذات الرائحة الحلوة كانت من العادات القديمة في الشرق ، وهذه العادة لم تخدم فقط للتطهير والتعقيم وازالة الروائح الخبيثة بل ايضاً لايجاد حاجز ضد قدوم الاخطار الروحية من الخارج . ونشر الزهور ذات الرائحة الحلوة على القبور يعتمد على نظره مشابهة لحماية الاحياء ضد عدوى المرض والموت بخلق رائحة حلوة . وهذه العادة سبقت قدوم المسيحية وانتشارها تشير إليها كلمات القديس امبروز : "لن انشر الزهور على قبره ، بل سأسكب على روحه رائحة المسيح . دع الآخرين ينثروا الزهور ، المسيح هو زنبقتنا وبهذا سوف أكرس بقایاه ورفاته " . ويقال ايضاً : " لا

احد يبعث بالزهور التي تنمو فوق القبور فهذا العمل نوع من التدنيس وانتهاك حرمة الأشياء المقدسة".

وبخир المرض في العصور السالفة اعتمد على مبدأ مشابه، في الحقيقة كان نوع من الرقية والتعاويذ لطرد شياطين الفزاره والممرض. هذه الشياطين كما كان يعتقد تتردد على البيوت ولكن يمكن كشفها من خلال رائحة الكبريت التي تنشرها .

خلال عصور السحر انتشر أصحاب التعاويذ والرقية في جميع مناحي الحياة؛ احياناً كانت الساحرة البيضاء تسعى لشفاء مرضها بالاعشاب والحجب والرقى والتعاويذ، ولكن غالباً ما كان الراهب هو الذي يتولى طرد الشياطين على انواعها بواسطة العلاجات كما كتب منهاهما الشاعر هيرك :
ايتها المياه المقدسة، تعالى واحضري

القى الملح للتنبيل

ضعى الشموع المضئـة

اقرعى اجراس القديسين لتخيفي وترعبي ..

الكبريت للرقية

ان ملء البيت بالروائح الزكية لابعاد الشياطين كان تطوراً منطقياً نتيجة الاعتقاد ان للشيطان (البلس) كراهيـة لجميع الروائح الحلوة التي تسر الله .

ومناقضاً لهذا الاعتقاد، فان بعض رجال الدين المسيحي عدوا الروائح الطيبة المسـرة عمل غير مقدس واتجهوا إلى اكثـر الروائح نفوراً لطرد الشـيطان من الجـسد .

وكان الشخص الذي يمسه أو يتملكه الشيطان يمدد فوق وعاء من الكبريت المشتعل ويجر على استنشاق الروائح الكريهة المنتنة .

التبغ وما فوق الطبيعة

من الممتنع والمشرق ان نعلم ان الهنود الحمر الامريكيون الذين أنت منهم عادة تدخين التبغ في الدرجة الاولى، اعتبروا ان العشب العطري يحتوى قوى فوق الطبيعة من نوع عال جدا.

وقد احاط رجال الطب (Medicine men) افراد القبيلة المرضى بدخان من التبغ كنوع خاص من البخور الشعائري. وكان كهان " ميان " ينفثون دخان التبغ في الاتجاهات الاربع.

واعتبر الهنود المكسيكان التبغ تجسيدا لالهة المطر، بينما كان الكاريبيون ينفثون الدخان فوق الرجال المحاربون لزيادة شجاعتهم. وفي بعض احياء جنوب و وسط امريكا كانوا ينشرون بودرة التبغ فوق البحيرات التي داهمتها العواصف لتهداة وتسكين آلهة الماء.

ان سحر تدخين التبغبني على نفس المبدأ الأساسي مثل حرق البخور. فحالما يتخلص العشب العطري من المواد الغريبة بواسطة النار المطهرة يرتفع بدون عائق بشكل سحاب من الروائح الزاكية المسرة ليعطي السرور والبهجة للالهة في السماء. غالبا ما احرق التبغ من قبل رجال الطب الهنود الاريكيون لاثارة وجلب حالة من اللاؤعي والسبات.

الخواص العلاجية للروائح العطرية " ١ "

في كتابه " خمسمائة نقطة للزراعة الجيدة " أوصى توماس توسر ببذر ونشر الخزامي (الفندر *Lavender*) والصلعتر كأعشاب شافية حول البيت. فرائحتها تفرح القلب وتسر الحواس. وقد وصفت باقات من الزهور في الكنائس لتعطي جواً منعشًا لهذه الأماكن.

وكان من ضمن اهتمامات الكيميائي في الزمن القديم استعمال العطور وخلاصات الأعشاب العطرة كمضادة للمرض، وقد كتب أحدهم مقالة بهذا العنوان :

كتاب الطقوس الكيميائية

عندما تتعرفن المادة

تطلق منها رواحة كريهة

كرائحة التنين والانسان الذي مات في زمن طويل

الرواحة الكريهة ربما سببت كثيرة من الفداء

دع الروائح الحلوة العطرة تنتشر

من الاخرة النقية الصافية

كما تظهر من صمغ العنبر، والناردين والريحان

وفي القرن السادس عشر أصبحت صيدليات ذلك العهد المنتشرة في بكلسبرى - لندن - شهيرة للرائحة الزاكية الحلوة التي انتشرت من دكاكينها. ويشير شكسبير إلى هذا في " الزوجات المرحات في وندسور " عندما يتكل فولستاف عن رائحة براعم الزعور البري والتي انتشرت في بكلسبرى في الأيام الطيبة .

وكانت الملكة اليزابيث الأولى، مثل أبيها، لها اهتمام عرضي في فن الصيدلة لأنها كانت تمزج عطور خاصة بها وبمهارة وكانت تعطيها كهدايا لأحبابها ولملوك البلاد الأخرى. وفي هوكستيد بنيت دار للعطور لتقدير الأعشاب واستخراج الخلاصات العطرية للبلاط للسيدات.

وفي عهد اليزابيث تطبذ الذوق الرفيع أن ينشر السيد والسيدة روائح عطرية حلوة بهيجية زاكية، ومنه انتشرت عادة الكفوف المشبعة بالعطور والروائح الحلوة .

وقد وجد عطر زهرى انكليزى عرف باسم " زهور الربيع " بقى ترکيبته سرية، وكان موضع حسد العطارين الاوروبيين، الذين لم يستطعوا تقليده رغم تجاربهم ومحاولاتهم العديدة، وكانت رائحته أساسها الورد والبنفسج .
وقد أهتم شكسبير وزملائه بشعر الزهور، وخاصة الورد :

الشمس الذهبية تعطى قبلة حلوة

لندى الصباح المنعش فوق الورد

يقول كريستوفر مارلو في " الراعي المتيم بحببيته "

سأعمل لك فراشا من الورود

والف رائحة حلوة جميلة

وكانت تويبة الورد عنصر مهم في صناعة التجميل للسيدات، كما كان ماء الهر لغسل الوجه واليدين. الوردة شعار السلم والحرب كانت بعين العشاب جرارذر ضرورية وجوهرية من بين جميع الزهور .

حصالبان للذكرى

حصالبان (إكليل الجبل) - نبات عطري شذى الرائحة بدرجة عالية. واعتقد الرومان ان رائحته لها قوة باطنية تحفظ الموتى من الفساد، وقد زرعوا اوراقه الخضراء فوق قبورهم كرمز للخلود. ويقال ان رائحته لها تأثير منعش على كل من يستعمله، لذلك كان محبوباً ومطلوباً كدواء للاستنشاق للمغمومين والسوداويين .

ولثبات دوام رائحته كانت له جاذبية قوية غير طبيعية. فانه يعيد الذكريات الماضية وصور الأحبة عندما ينتشر ويتغافل شذاته في الأجواء والأمكنة. وقد عبر عن هذه العاطفة شكسبير في " هملت " :

هناك حصالبان للذكرى

صلى إلى ذكرى الحب

وليرمزوا إلى حبهم الخالد كان الرجال الإنكليز في القديم يغرسون أghan الحصالبان على قبور حبيباتهم كرمز للذكرى الممتدة الخالدة. غالباً ما استعمل الحصالبان كعنصر في مراهم العشق واشربة الحب لقوته الخفية ولتأجيج ولع القلوب.

وكان البنفسج الحلو نبات عطري اخر اعتبر بصورة قيمة وعلية لخواصه وصفاته الفائقة للطبيعة ، وتقول عنه الاسطورة القديمة، انه نبت او لا من ضفاف الانهر المغطاة بالطحالب حيث يريح رأسه " ادرفيوس " انه العالم السفلي. وحسب اسطورة ثانية فان الحصالبان نبت من نفس " ايرو " او دم " ايتيس " .

وفي رموز الدهور نجد ان اللون والرائحة يختلطان بلطف لخلق نموذج روحي سار . وفي الزمن الماضي ارتبطت الرائحة المدوخة لزهر البنفسج الابيض مع رائحة الزنبق (السوسن) كمثال لتصور الثوم الابدي.

وفي احد الأوقات اعتبرت رائحة زنبق الوادي بصورة فائقة للطبيعة حتى انه اعتبرت الأوعية الذهبية هي فقط اللانقة لاحتواها. وهناك اسطورة تقول ان زنبقة الوادي لها قوة جذب ذكر العندليب إلى الغابة لاختيار خليلته. وحدائق الخيال المعطرة شجعت اعظم الشعراء على اطراء شذاها ورائحتها العطرة.

يقول جون ملتون وصف بهجة "الجنة المفقودة":

في هذه التربة البهيجـة
أقام الأله حديقته الأكثر بهيجـة
من الأرض الخصبة الطيبة
أنبت أثيل الأشجار للنظر ، الرائحة ، الذوق ..
الغار والريحان ، وما نبت عاليـا
من الأوراق العطرة ، على كل جانب
الكنكر ، وكل شجيرة كثيفة ذات شذى ،
سيح الحائط الأخضر ، بكل زهرة جميلـة
زهرة السوسن ، الورود والياسمين بالوانـه المختلفة
ارتفعت عاليـا ، رؤوسها الزاهـرة من بينها مشكلـة
فسيفساء تحت اقدام البنفسـج ،
مرصـعة بالزعـفران والسنابل البرـية
مرصـعة بالكرـكم وسنابل الزعـفران البرـية
ملـأت الأرض بالوانـه
وزهورـها الغـالية الثمن

وكتب غابرييل روزتي في "ضوء فجائي" :
 كنت هنا سابقاً لكن متى وكيف لا استطيع القول
 انتي اعرف العشب الممتد خلف الباب، ورائحة الصندل الحلوة
 الصوت المتهجد ، الاشواط خلف الشاطئ
 وكتب ارثر سمونز في "ذاكرة" :
 كما يدوم العطر
 مطويماً بين الثياب
 كذلك ذكراك ، تبقى
 مطوية بعمق في دماغي ،
 لن تتركيني ، جميع الأشياء تتركني ،
 انت لوحدك تبعين في ذاكرتي ..

ربما افضل ما قيل هذه الأبيات للشاعر كيتس:
 "نشيد العذليب"
 لا ارى أي الزهور تحت قدمي ،
 ولا الروائح الناعمة فوق الأغصان
 اكبر أولاد مايو ، وردة المسك القادمة ،
 مليئة بالنبيذ الندي ، وطنين الفراشات
 في ليلة صيف .

كمياء غريبة

الاعتقاد التقليدي انه العطور تحوي على قوة طبيعية تطرد القوى العدوة لسعادة الانسانية انعكس من زمن قديم في استعمال الخلاصات العطرية والروائح العطرية والبخور لتبيخير غرفة المريض.

و قبل ظهور المدخنة بزمن بعيد استمر الناس في حمل الاعتقاد ان دخان الخشب والعشب جيد ومفيد للرئتين ، خاصة اذا كان نتاجة لحرق الأخشاب الراجحة الصمعية، بما فيها العرعر.

وكان تودرز وستورس من زمن بعيد مؤيدین للرأی في ان كثير من الامراض سببها الشياطين التي تهاجم ضحاياها وبدون إنذار مغافلة بأخرة مضررة ومهلكة. وقد نثرت المياه العطرية دوماً حول المريض لطرد الشياطين التي اعتدت على البيت.

وقد استعملت كميات كبيرة من ماء الورد لمحاربة ما هو معروف في الوقت الحاضر بالجرائم. وقد حمل المسافرون لحماية انفسهم اسفنج مشبع بالخل والخلاصات العطرية كأمان وحماية ضد الهواء الفاسد الموبوء. وقد اعتبر الكاردينال ولسي هذه المحاذير ضرورية لصد ومقاومة مرض ووباء لندن.

وباستعمال منطق تقريبي مشابه للاعتقادات الخرافية للأزمنة السابقة، فقد اعتبروا بدون تفكير ان أي نوع من المرض يمكن التغلب عليه ومحاربته بنوع خاص من الخلاصات والروائح العطرية، وخلال وباء الطاعون سار الاطباء في الشوارع حاملين الاعشاب ذات الرائحة الحلوة. كما كان بعضهم يربط في نهاية عكازته ضمم من الاعشاب العطرية.

واجراء مماثل اتخذ في قاعات المحاكم، حيث كان القضاة يحملون الريحان وتقدم لهم الزهور والاعشاب ذات الرائحة الزكية الحلوة.

الخواص العلاجية للروائح العطرية

طبيعي في العصر الخالد لا احد يشترك في الرأي ان المرض تسببه الا روح الشريرة. ولكن العلماء أصبحوا يعتقدون ان هناك سبب جيد ومنطقى للرأي القائل ان الخلاصات العطرية لها خواص وفعالية علاجية وتساعد على الشفاء .

ولهذا السبب وحده فان اعتقادتنا السالفة بخصوص الروائح العطرية يجب الاحتفاظ بها فهي منطقية وصحيحة.

وبمرور الزمن اصبحت مجموعات من البائعين يجوبون اوروبا بالبستهم القرمزية الزاهية لجلب الزبائن لشراء ما يحملونه من الروائح العطرية. كما اصطحب معهم هؤلاء العطارين الموسيقيين لجذب الجماهير وايضاً اطلقوا اخرة وسحايا معطرة منعشة من مباخرهم التي كانوا يحملوها .. وعمت الرغبة في العطور وروائحها المنعشة الحلوة جميع الطبقات .

ولكن كان هناك بعض المقاومة من بعض المترمدين وحتى القرن الثامن عشر، فقد كان هناك محاولة إلى منع النساء من أي طبقة ودرجة ومهنة ومهما كانت اوضاعهن شبات عذارى ، سيدات، ارملات - من اغراء أو خداع رعايا جلالة الملك للزواج والقرآن واتخاذ الروائح العطرية والأدھنة ومواد التجميل واسطة للاغراء والايقاع بالجنس الآخر بهذه الواسطة السحرية.

وكان شارلز ليلي (Charles Lilly) من لندن، عطاراً واحصائى الزعوط المعطر متمتعاً بنجاح كبير في هذا المجال، حتى انه قد اتهم " باستعمال طاقة القوى السحرية لزيادة قيمة مستحضراته " .

كثيرون من عطاري القرن الثامن عشر جمع بين صانع للعطور والطبيب المشعوذ. وفي فرنسا ارتبطت صناعة العطور مع الميل والاتجاه الخارق للطبيعة، حتى ان اكسير الحياة وغيره من العلاجات السحرية سوقت جنبا لجنب مع مستلزمات الجمال العادي.

السرير السماوي

في اواخر القرن الثامن عشر جلب المشعوذ الانكليزي جيمس غراهام انتباه الالوف بفتح مؤسسة في لندن وضع فيها ما سمي "بالسرير السماوي" لاستعمال الازواج الذين لا يخلفون. وقد استعمل غراهام روائح عديدة رقيقة كجزء من المعالجة. وبكلمات غراهام "للسرير تأثير سحري وهو يستند على اربعين عمود فاخر الصناعة وبالوان جميلة، وفوق السرير قبة تحتوي على تعاويد وروائح عطرية عليلة، وخلاصات عطرية برائحتها الشذية التي تعطي تأثيراً منشطاً مع نسيم فن الموسيقى العذبة. والفرشة محسنة بالعشب الحلو واوراق الورد، وزهور اللافندر ، والتوابيل الشرقية. واللحف والشرائف معطرة بطريقة شرقية ساحرة وبالورد والصمغ والبلسم .

ومن المهم والمشوق ان نشير انه حتى اوائل القرن التاسع عشر فإنه كان ينظر للموسيقى ، والسحر ، والروائح العطرية بأنها تعطي قوى فوق الطبيعة للاعضاء التناسلية .

من الغريب القول، انه حتى اوائل القرن التاسع عشر حيث بدأ السحر في الزوال والنقاء ابتدأت صناعة العطور الحديثة وبدأت تدريجياً بالظهور الذي هي عليه اليوم .

في اول القرن التاسع عشر دشن السادة ياردي Yardley تسويق اللافندر. وقد استوردت زجاجات العطر من الصين دارلند حيث ظهرت في بيوت التجميل ذات النمط العصري.

ومع مرور السنين، ظهرت زجاجات الروائح العطرية الموحدة بالجملة،
لتعطي شاهداً أن فنون العطارين قد عمت وعرفت قيمتها .

وقد كان العرب في القرن العاشر للميلاد قد اكتشفوا فن التقطير، وفي
القرن الرابع عشر قاد استعمال الكحول في صناعة العطور لاتقان طرق فعالة
لاستخلاص المواد العطرية من أنواع مختلفة من البناء .

وقد كان استخلاص الزيوت من أوراق الزهر، ومن الأوراق والسيقان
والجذور قد جلب اهتمام شعوب الشرق القديم وذلك قبل ميلاد المسيح. هذه
الزيوت عمّ استعمالها في أواخر القرن السابع عشر، ثم أصبحت تستعمل بمهارة
من قبل الصيادلة والنباتيون. ومع الوقت استعمل التقطير بالبخار لاستخلاص
الخصائص العطرية .

ويظهر أن استعمال العطور المستخلصة من الحيوانات قد امتد خلال
العصور التاريخية، واهم مادة كانت هي "المسك" و "العنبر" المستخلص من
افراز الحوت (Sperm whale). والعنبر الطبيعي استخلص من غدة في
غزال المسك الذي يكثر في بعض جبال الصين، الهند والتبت .

طرق حديثة

الطرق الحديثة في التقطير اتجهت نحو زيادة الكمال في استخلاص
وتقدير الزيوت الأساسية الطيارة وزيادة المحصول والانتاج. ولم تتغير الطرق
والمبادئ الأساسية كثيراً، فقد قل النقص في الفضلات ولكن الانتاج النهائي بقي
كما هو .

وبوصول الصناعة التركيبية الغير طبيعية إلى المسرح في العصور
الحديثة ظهر سوق واسع للمسك الصناعي الغير طبيعي، وأنواع عديدة ومختلفة
من الزيوت والروائح العطرية. والنتيجة الرئيسية لهذه الأساليب الثورية
الحصول على تكلفة أرخص وخلق وارضاء أسواق واسعة.

لقد استحضرت روائح مألفة باللون مختلفة وشذى لطيف، لكن العلم لم ينجح في تغيير التأثير النفسي للعطر ورائحته السحرية. ثم ظهرت البخاخات العطرية لارضاء اذواق الناس المختلفة.

وقد ادرك فنانو العطور الارتباط الوثيق بين حاسة الشم والسمع فظهرت لغة خاصة بالطارين وصانعي العطور وهي نظام "العبارات الموسيقية" مثل درجة أو نوتة عالية، درجة وسط ، درجة واطية. بعض الخبراء والعلماء أوجدوا نظاما من التصنيف خاص بهم. فقسم فوركرولي الرائحة إلى خمسة أصناف، أما دي هولر فقسمها إلى ثلاثة ورميل أوجد نظاما استثنى منه الروائح الأقل بهجة وشذى، وحصر ميزانه بما اعتبره الروائح الأساسية الثامنة عشرة :

١٠ - الصندل	١- سلسلة الورد
١١ - الليموني	٢- الياسمين
١٢ - لافندر	٣- زهر البرتقال
١٣ - نعناع	٤- المسك الرومي
١٤ - اليانسون	٥- البنفسنج
١٥ - الالوز	٦- فانيلا
١٦ - المسك	٧- التوابل
١٧ - العنبر	٨- كبش قرنفل
١٨ - الفاكهة بما فيها (التفاح ، الاناناس والسفرجل).	٩- الكافور

واشهر انواع النظم ، نظام الدكتور بستيموس ببسي الذي صنف الروائح السبعة الأساسية بهذا التتابع : كافور ، ليمون ، ياسمين ، ورد ، لوز ، قرنفل ، الصندل .

الرمزيون طابقوا وماثلوا الروائح العطرية بالادراك ، والرغبة والحب الجسدي .

يقول سيركلوت في دراسته الرمزية الشهيرة: العطور ترمز إلى الذاكرة، وهو بارد بدون رائحة يرمز ويحوي إلى أعلى الجبال والافكار الفردية، بينما الروائح القوية تمثل العقل البشري المشبع بالعواطف المماثلة بالسوق والحنين. واعتبر الروائح العطرية الحلوة ممثلة للنقاء وللحودة الفردية الذاتية.

والرمزية تو^جت إلى خفايا الاحلام حيث اعتبرت الروائح السارة تعني الامل بينما الحلوة تعني القلق.

يقول المؤرخ "بليني" انه وجد شعب على ضفاف الفانج استمد عيشه من امتصاص رواحة ماء الورد، وهذا الشعور يظهر في شعر "مور" الشهير:

مثل أولئك الذين يعيشون برائحة
الورد على ضفاف الفانج
وعطور من نسيم الزهر المتألق
غدت حياتها بأحلام الحياة العطرة

من النظريات المدهشة الرأي العالمي ان الروائح العطرية تحتوى على خواص خفية غير ظاهرة بوضوح للعقل الانساني، كما اعلن الاستاذ الالماني الدكتور غوستاف جاغر - في نهاية القرن الماضي (الناسع عشوا) - إلى العالم المذهل المذهول انه عزل ذلك الشبح والطيف المراوغ الروح الانسانية. الروح كما يظهر هي في الحقيقة عطر ينبعث ويفوح من مسام الجلد

وما اشير له انه رائحة الجسد فهو خطأ . واعاد جاغر تسمية هذه الرائحة " بذفت " وقال ابن " الدفت " Duft تختلف رائحته حسب الحالة العاطفية للفرد في ذلك الوقت . لذلك يمكن تعريف (الدفت) بأنه خلاصة رائحة العاطفة.

وان هذا الرأي لم يكن جميعه كاذبا يؤكده الاكتشاف ان اختلافات مميزة يمكن ملاحظتها برائحة الجسد ترتبط وتناسب مع تغيرات العاطفة والمزاج .

وبكلمات البرفسور ذاته : العنصر المحبوب هو الشذى العطر، والعنصر الفاسد والضار هو الكريه الرائحة. إذا كان الفرد موضوع التجربة بحالة ومزاج عاطفي سار بهيج فان رائحته تكون حلوة جذابة، أما إذا كان بحالة حزن وألم وغم فان رائحته تكون كريهة.

نسم الحياة

منذ فجر التاريخ والإنسان يتأمل ويفكر في خواص القوى الغامضة التي تحدد وتكون مصيره. ومن خلال الخوف من الخارق للطبيعة ظهرت الرغبة في السيطرة على العالم الروحي. وربما من خلال الاعتراف بوجود جوهر سام الهي في الطبيعة ظهر مبدأ الروح الذي يعتبر الدرجة العليا في الفهم الإنساني.

من الأهمية الأساسية فهم دور الحواس وذلك لأنها مفتاح المعرفة الذاتية والإدراك الذاتي والفهم. فحسنة الشم لها أهمية أولية بهذا الخصوص لأنها كما يقول مارغريت موري في كتابها الملهم المشوق "سر الحياة والشباب" ، "أنها تسجل الاحساسات وإدراكتها وتعطيها أول شكل للذاكرة".

إن تقوية الجسد والعقل ضد الامراض واحد من عدة وظائف لانواع خاصة من الروائح العطرية. حتى الشجاعة والخوف يمكن ان تتبه بالمواد القوية الرائحة ويقال ان المرض في المسنين يتاثر بصورة غريبة بالروائح العطرية. ومن الحقائق التاريخية انه خلال العصور الوسطى عادة كان للعطارين والصباugin مناعة ضد الاوبئة والامراض.

ومع ان اسلافنا كانوا يجهلون المبادئ الطبية المعتمدة على الطرق التجريبية والمخبرية، فإنهم غالبا ما حفظوا شفاء ساحرا مدهشا باستعمال طرق واساليب مستخلصة مباشرة من الطبيعة .

روائح العطور لشفاء

ان استعمال الروائح العطرية لشفاء حقيقة يمكن وصلها إلى فجر التاريخ. ومن بين الادوية المعروفة جيدا التي استعملت من الرومان ، والتي

أخذوها بصورة كبيرة من اليونانيين ، روائع مثل القرفة والمر .
وكان تجار الشرق الأقصى يبيعون مع بضائعهم لحاء شجرة القرفة
المطحون، والذي عد مفضلاً كمقوى للقلب واستعمل أيضاً لعلاج اضطرابات
الكبد والمعدة. واستعمل أيضاً كمخدر للحامل التي على وشك الولادة، واستعمل
من قبل المحبين لاعطاء النفس رائحة حلوة وأيضاً كمطهر للفم .

وفي القرن التاسع عشر اكتشف ان الحمى الصفراء يمكن معالجتها
بوصفات من عطور الصعنر، حشيشة الملائكة و خشب الصندل. واعتقد ايضاً ان
القرفة فعالة خاصة ضد التيفوئيد، اما السل فكان يعالج بزيت اللافندر .
واعتقد ديوسكوريدز ان فوائد الورود الطبية تقريباً لا تعد . بالطبع
الورد يحتوي على كمية قوية من فيتامين "C" الضروري للصحة الجيدة.
وايضاً يفيد ضد السل والبكتيريا، ويساعد في علاج ألم الرأس والأسنان.

علاج صداع الاوعية الدموية بالعطور

ان الصداع النصفي (صداع الشقيقة) اكثرها شيوعاً وهو صداع
نابض من جهة واحدة في الوجه يصاحبه الغثيان وتكون الرؤية فيه مشوشة
وقد يصاحبه الغثيان وتكون الرؤية فيه مشوشة وقد يصاحبه الدوار ايضاً ..
وهذا الصداع يغذي إلى تقلص الاوعية الدموية المتوجهة نحو الرأس ولأسباب
اخري غير معروفة بشكل كامل .

والطريقة التي تخفف من الصداع وفي بعض الحالات تحول دون
وقوعه. يبخر بعض الماء بعد وضع قطرات من زيت النعناع (Peppermint oil) فيه حيث ان استنشاق الابخرة هذه يساعد على التخلص من الغثيان. ومن
المستحسن مزج مادة (اللافندر Lavender) الللوندة النباتية مع النعناع
وفركها في منطقة الفودين .. لتفحيف الألم .

وان الروائح يمكن ان تؤثر على عقولنا وامزجتنا واجسامنا، ولرائحة العطور دور مهم في معالجة حالات من الاكتئاب والارق وحتى الكسل. ومع ذلك، فالغريب ان حاسة الشم عند الانسان العصري ما تزال اقل حواسه منها . فمع ان الإنسان يعرف الكثير عن حواسه الأخرى، إلا أن فهمه لحاسة شمه لا يزال جزئيا وغير واضح.

ادراك الرائحة

وقد أصبح للطبياء النفسيين اهتمام باستعمال العطور في الحقل العقلي والعاطفي، حيث ان العطور يمكن استعمالها لاعادة خلق الذاكرة الدفينة في اعماق اللاوعي من سن الطفولة.

كما انه توجد طاقة مقوية خفية في المواد العطرة لبعض النباتات يمكن الاستفادة منها لاعادة الحيوية للأنسجة.

يقول د . تشارلز وايسوسكي العالم الشمسي في مركز مونيل للحواس الكيميائية في فيلادلفيا بالولايات المتحدة الامريكية : إن ما نعرفه في هذا المجال هو ان الرائحة ، اول ما يشعر بها ، يتم ذلك في القسم المسمى بـ " الظهارة الشمية " (Olfactory epithilium) وهذا الاحساس في ذلك القسم من الانف، يطلق سلسلة من الاحاديث التي تؤدي إلى حدوث تدفق في المعلومات الوالصلة إلى البصيلة الشمية، " فالمنظومة الجوفية " (Limbic System) من الدماغ، وهي المنظومة ذات التأثير الرئيسي في تنظيم وظائف الجسم وعواطف الانسان .

ويضيف الدكتور وايسوسكي قائلا : إن حاسة الشم هي المنظومة الحسية الوحيدة في الجسم التي تسلط مباشرة على داخل المنظومة الجوفية.

وربما جعلتها هذه المكانة اعلى حاسة بدائية. فالحواس الاخرى تصل إلى المنظومة الجوفية، ولكن بعد ان ترتاد مناطق اخرى من الدماغ.

وقد عرضت على الاجتماع السنوي للجمعية الاميركية لتقديم العلوم، نتائج دراسة وبحث مشترك لخبيرين في هذا الميدان، جاء في هذه الدراسة: ان الروائح العطرة يمكن ان تزيد من تيقظ الشخص وتجعله أفضل اداء لواجباته المعتادة. وقد اجريت هذه الدراسة على عدد من الاشخاص الذين طلب منهم المرور باختبار دام اربعين دقيقة. وقد انصرفوا اثناءه إلى مراقبة شاشة يعرض عليها شريط فيديو. ولدى ظهور شكل محدد كان عليهم الضغط على زر خاص . واثناء اداء اولئك الاشخاص ذلك الاختبار، كان بعضهم تطلق عليه هبة من رائحة النعنع او زنابق الوادي عن طريق أقنعة الاكسجين التي يضعونها على انوفهم. اما الباقيون فكانوا يستنشقون هواء صرفا لا اثر فيه لمادة عطرية.

وبعد انتهاء الاختبار تبين ان اداء الاشخاص الذين كانوا يشمون المادة العطرية، كان خيرا من اداء اندادهم بنسبة تعادل ٢٥٪.

العطور المنشطة

ربما كان هذا التحسن في الأداء عائدا إلى ان الرائحة العطرة ترفع مستوى التنبه الفيزيولوجي. والتفسير الآخر المحتمل هو ان هناك تأثيرا دوائيا على المراكز الدماغية التي تؤثر على درجة التيقظ والانتباه، تأثيرا ذا خصوصية كيميائية، وعلى هذا فانه مما يمكن إدراكه ان هناك روائح معينة تنشط للعمل "سعاة" كيميائيين في الدماغ يطلق عليهم اسم "باثات عصبية" (Neurotransmitters).

انه لم يتضح تماما حتى الان كيفية عمل الرائحة العطرية، الا انه يعتقد
بان هذه الابحاث ستسفر عن تطبيقات عملية، كأن يلجأ إلى الروائح العطرية
الطبية لانعاش سائقى الشاحنات وسيارات الركاب اثناء الرحلات الطويلة وذلك
لدفع السم عن هؤلاء السائقين ومساعدتهم على تفادي الحوادث على الطرق.

وقد شدد العلماء على ضرورة استعمال الزيوت المستخرجة من
الاعشاب لاعطاء مظهر جيد وشعور بالراحة. ومن هذه الزيوت المستخرجة من
الاعشاب الحصولان الذي يعتبر من المنشطات ويزيل الشعور بالتعب من
العضلات والنوع الثاني هو الزيت المستخرج من اوراق الشاي والذي يعتبر
منظفا للجلد ومقاوما جيدا للبكتيريا ويفيد في شفاء البقع الجلدية والنوع الثالث
اللافندر المطري الذي يقلل الشعور بالإجهاد ويساعد على النوم والنوع الرابع
هو الزيت المستخرج من نبات ابرة الراعي وهو ملطف ومنعش ويضفي على
الجلد مظهرا مليئا بالحيوية والنشاط.

وفي اليابان استخدمت العطور بشكل عملي. فشركة شيميزو، وهي اكبر
مؤسسة هندسية وإنسانية، قد صنعت منظومة بيئية لنشر الروائح
العطرية عن طريق استخدام الكمبيوتر، واخذت تبئها عبر انابيب تكيف الهواء
في اجواء مصانعها ومكاتبها. وفي اعتقاد اليابانيين ان الرائحة الذكية تقوى
قدرات الشخص الذي يستنشقها، وتخفف اسباب الشدة والتوتر بين عناصر
المكاتب والمصانع.

وفي احدى التجارب باليابان تم رصد احوال ثلاثة عشر شخصا من
العمال رصدا دقيقا لمدة ثمانى ساعات يوميا خلال شهر. وقد ثبت من هذه
التجربة انه عند تعطير جو المكتب بأرجح زهر الخزامي (Lavender)، يقل
عدد الاخطاء الساعية بنسبة ٢١٪ وعند تعطير الجو برائحة الياسمين، تقل

الاخطاء بنسبة ٣٣ % ، اما نشر رائحة أزهار الليمون المنشفة، فإنه يؤدي إلى تقليل الاخطاء بنسبة ٥٤ %.

ويقول جونينشي ياغي نائب رئيس احد فروع شركة شيميزو، إن الاشخاص الذين اجريت عليهم التجربة قد أفادوا بتحسين احوالهم النفسية عند استنشاقهم الروائح الطيبة اثناء العمل. ويضيف ياغي بأن العطور المستخدمة قد اختيرت على أساس مبدأ "المعالجة بالعطور" (aromatherapy) وهو شكل قديم العهد من أشكال التطبيب بالاعشاب. ويعتقد دعاة هذه الوسيلة العلاجية ان الزيوت الأساسية التي تعتصر وتصفى من الازهار والاعشاب والنباتات، يمكن استخدامها لجعل الناس احسن حالا. فزيت الخزامي والبابونج (chamomile) يعتبر باعثا على الاسترخاء . وزيت زهر الليمون والياسمين منشط. وزيت الصنوبر والكينا مقو .. وعلى كل حال، فان المعالجة بالعطور واسعة الانتشار في كثير من الدول مثل انكلترا وفرنسا وبلجيكا والمانيا وسويسرا وغيرها.

اسرار الروائح في المختبرات

يقول الدكتور بيتر باديا استاذ علم النفس بجامعة بولنغ غرين بولاية اوهايو الاميركية، انه قد تبين من ابحاث المختبرات، ان انف الانسان يظل مستيقظا حتى اثناء النوم .

وقد توصل د.باريا إلى هذا الاعتقاد بعد تجارب اجرتها على (١٠٠) من الاشخاص في مختبر النوم الجامعي. وقد شد إلى اجسام أولئك الاشخاص اقطاب كهربائية لرصد نشاط الموجات الدماغية وضربات القلب وعمليات التنفس والتوتر العضلي. وقد قال هذا العالم : ان ما تم خضت عنه اختباراتنا هو ان الانسان يظل قادرا اثناء النوم على التمييز بين الروائح، فسرعة ضربات قلبه تزداد قليلا وكذلك تتسارع موجات دماغه .

وقد اكتشف د. باديا ان معظم الروائح يمكن ان تسبب انقطاع النوم. فهل هناك، والحالة هذه، اي رائحة يمكن ان يؤدي استنشاقها إلى ازدياد الاستغرق في النوم؟ يقول الدكتور باديا : لقد ثبت حتى الان ان رائحة الهليوتروبين (عطر الفانيلا واللوز) غير معطلة لحالة النوم، ويمكن ان يكون لها إلى حد ما تأثير على عملية النوم.

وفي عام ١٩٨٩ نشرت في الولايات المتحدة الاميريكية نتائج لدراسات على تأثير الروائح على الانسان ، شملت اكثر من اربعمائه مادة عطرة، واستغرقت اكثر من خمس سنوات. ومن هذه النتائج المبنية على كيفية تعدد الموجات الدماغية المسجلة، ان لعطر التفاح، مثلا، تأثيراً مهدها بعد استنشاقه بدقة واحدة.

وفي دراسة اخرى مستقلة تم قياس التنفس والتوتر العضلي وسرعة دقات القلب ودرجة ضغط الدم ، لجماعة من المتطوعين، عند طرح مجموعة من الأسئلة المحرجة عليهم. وعند طرح كل سؤال، كانت تطلق في انف المتطوع رائحة تفاح عطر. في حين كان يطلق هواء صرف في انوف الاشخاص المخصوصين لغرض المقارنة. وبعد انتهاء الدراسة تبين ان رائحة التفاح المعطر احدثت انخفاضا في ضغط الدم بلغ مقداره وسطيا خمسة ميليمترات (نصف درجة على مقياس ضغط الدم المعروف).

الروائح الطيبة والروائح المنفرة

الاخصاصيون في جامعة اريزونا الاميريكية يواصلون أبحاثهم ودراساتهم على الروائح وتأثيرها على الإنسان. ويجري البحث في إحدى الدراسات عن التأثير دون الحسي (تحت الادراكي) للروائح على الإنسان. ومن

الدروس المستخلصة ان الإنسان لغريزته يحب التجول بين اشجار الصنوبر لأنها تمنحه إحساسا بالارتياح النفسي . فالروائح العطرة تتعش الجسم وقواه .

وبسبب هذا الإحساس انتشار مزيج من الجزيئات العطرة في الهواء الذي يتعدد أشجار الصنوبر . ويواري هذا الاكتشاف أهمية هو انعدام وجود الجزيئات المنفرة في هواء تلك الأشجار ، وهي جزيئات قد لا نعي وجودها ولكن انوفنا مع ذلك تستطيع ادراكتها والتأثر بها ، كجزئيات الدخان والطلاء والغاز ، وهي تلقى عيناً جسدياً على الجملة العصبية في جسم الإنسان ، ولو انه قد لا يحس بثقله .

وفي سياق هذا الكشف يشير الباحثون والاختصاصيون إلى التأثير السيء الذي يحدثه في الإنسان سكانه في " المباني المريضة " وهو لفظ يطلق على المسالك التي يقل فيها الهواء النقي . ومن يعيش في هذه " المسالك المريضة " لا يستنشق هواء نقياً خالصاً ، وإنما يتتنفس مزيجاً تختلط فيه جزيئات المواد الكيميائية التي يصنعها .

فالأنف قادر على التقاط تلك الجزيئات الملوثة ، وان " المعلومات " التي يلقطها من الهواء يغذي الدماغ بها ، فتشتعل إلى العمل فيه مراكز معينة تجعلنا بدون أن ندرى نشعر بالضيق والغثيان .

الروائح العطرية والتغذية

من السهل معرفة أهمية الروائح العطرية في التغذية ، لأن حواس الشم والذوق أساسية في اختيار الطعام . ومن الحقائق المعروفة أن الحيوانات تتجرذ أو تتفر من الروائح الخاصة للأشياء الصالحة للأكل .

ان فن الطبخ ربما تطور جنباً إلى جنب مع انتشار تقدير أهمية رائحة المواد في الحياة الاجتماعية . فالميرمية والصلعتر من أساسيات الطبخ الجيد ،

بينما الحصايلان يساعد على سير السوائل العضوية في الجسم. والريحان طعام مفضل اذا أكل مع السلطة الخضراء، بينما الفانيليا تمنع الانفاسخ .

والمضيفة الماهرة تستعمل الروائح العطرية لاصفاء الذوق والبهجة إلى طاولة الطعام، فتقدم انواع من الطعام مثل السلطة المطعمه بالورد. كما استعملت اصناف مختلفة من الخل له رواحة عطرة مختلفة. وقد احتوى كتاب وصفات تحضير الطعام مجموعة من الوصفات لصنع المربي المعطرة والحلوى المعطرة. من هذه الوصفات مربي الورد :

نصف كيلو غرام من الورود العطرة القوية تغلى مع السكر حتى يعقد. يضاف عصير الليمون وملعقة من ماء الورد، ويرفع على النار الخفيفة حتى يصبح شكه كثيفا . ثم يوضع في مرطبان ويغلق باحكام.

الاستجابة العاطفية للعطور

ان صلة الوصل بين الجسد والعقل غالبا ما تعتمد على عطر لطيف، والصحة قبل الحالات العاطفية يظهر انها تتجاوب للقوة الغامضة للعطر . وقد رصد العلماء وجود اكثرب من سبعين استجابة عاطفية لرائحة الفرهود وهذا ادى إلى الادراك المتزايد لأهمية هذا النوع من الابحاث في طب علاج المثل بالمثل. وتأثير تصور كلمات ذات دلالات معينة للروائح مدهش للغاية، مثلا، لفظ كلمة لرائحة معينة ربما يخلق تجاوباً اوتوماتيكياً في الخيال، الذي هو احد الاسباب في ان العطور تلعب دوراً مهما في لغة الشعر . ورد الفعل لتأثير العطر يختلف بصورة كبيرة من شخص لآخر وهذا ما يدعى علماء العطور للانتباه وخاصة في دورهم لخلق خلاصات عطرية خاصة لجذب الذكور والمحبين .

نلاحظ هذا الاسلوب في اختيار الاسماء التجارية التي تربط الرغبة الجنسية بالسحر في وعي الانثى، والتي تعطي نموذج متقن للدور الحيوي الذي تلعبه الرقيقة والتعاويذ لصلتها بالروائح العطرية.

والعطار ذو الوعي التجاري سوف يحاول ان يتتجنب ما امكن تحضير روائح الحنين التقليدية لأن هذه لها قابلية خطرة بتذكير الزبون بعمل الحب القديم الممل بدل الحب المثير الجديد.

وانما ما تذكر، ولو عارضيا، ان العطر يحتوى على جميع مستويات الحياة بشكل واقع ومحرك ايجابي وسلبي. وهو لذلك يتفق مع ذواتنا الباطنة العميقه وبصورة حلوة وغامضة يحولنا لعبد مطيعين لمذهب سحري قديم قدم الزمن .

أزهار تعالج الأمراض بروائحها

اعلنت ناتاليا دوداريفا الروسية المولد، الاستاذة في جامعة بوردو - انديانا - انها اكتشفت كيف تصنع النباتات المواد العطرية، وهي تأمل بأن تتمكن من تعديل التركيب (الجنيني الوراثي) للنباتات لجعلها تنتج أزهارا بروائح مرغوبة أو قوية. وتقول ناتاليا ان برامج التكثير المكثفة للازهار جعل قوة روائحها تتناقص مع الزمن. فالمختصين في مجال تكاثر النباتات رکزوا جهودهم حتى الآن في صفات مثل الحجم و اللون وطول فترة النضارة والحيوية، اما رواحة الازهار فلم تكن هامة بالنسبة لهم، مما جعلها الاكثر تضررا من هذه البرامج .

الروائح تنتج من مركبات متباينة (زيوت عطرية تتبع في الجو الدافئ) . وانواع هذه المركبات في الازهار المختلفة تتتنوع اعدادها على نحو كبير .

تقول دوراديفا انها وفريق البحث العامل معها بدأوا بدراسة نبات السمكة (انف العجل) Snapdragon الذي تنتج رائحته من سبعة مركبات متباينة فقط، مما جعلها من اكثر الروائح بساطة في التركيب وسهولة في الدراسة . بينما تنتج رائحة الاوركيدي (السحلبية) Orchid من اكثر من مئة مركب مختلف. تقول دوراديفا إن لكل نبات (توقيعا) خاصا متعلقا برائحته، وما نقوم به هو البداية في تعرف توقيع روائح النباتات المختلفة، وسوف نتجه إلى معرفة الشيفرة الجينية الموجهة لصنع هذه المركبات وآلية عملها .

دوداريفا تدرس الروائح منذ خمس سنوات ، وتعمل في جامعة ميشيغان وقد اسست اول مختبر في العالم خاص بالروائح والعطور، وتعمل الان على

تأسيس مختبرها الثاني في بوردو بولاية انديانا. وقد توصلت مع مساعديها حتى الان إلى انتاج عدة مركبات طيارة في المختبر وبكميات قليلة، وتطلع مع فريقها المساعد للبدء بانتاج عطور اصطناعية غير موجودة حاليا. والهدف النهائي لهذه الابحاث والتجارب تغيير التركيب الجيني للنباتات لجعلها تنتج - بصورة طبيعية - عطورا لم تكن تتجه لها ولم ينتمي موجودة حتى الان في الطبيعة. اضافة إلى العمل على تغيير كميات المركبات الكيميائية الدالة في تكوين كل رائحة عطرية طبيعية، بحيث يمكن تغيير طبيعة هذه الروائح حسب الرغبة.

تقول دوداريما : لدينا اكثر من مئة مركب عطري يمكن التحكم في مقادير انتاجها في المادة العطرية الواحدة، بحيث نحصل على تنوع كبير جدا في عملنا، انتاج أزهار بروائح علاجية. ففي سوق النباتات الطبية الواسع جدا والمتناهي سيمكنا مثلا انتاج أزهار يضعها الانسان في مكتبه لتغطيه رائحة تجعل اعصابه هادئة طوال الوقت. واننا نتوقع التوصل إلى انتاج اول نبات ذات أزهار تقييد روائحها في المعالجة الطبية.

هناك مجال آخر للاستفادة من هذه الابحاث، التحكم في معدلات عمليات التلقيح والاخشاب في النباتات. وحيث ان معظم عمليات التلقيح في النباتات تعتمد على الروائح الجاذبة للحشرات، لذا سيمكنا بتغيير هذه الروائح أو تغيير شدتها التحكم في معدلات تلقيح الازهار. ومن ذلك مثلا جعل النباتات التي يعتمد عليها في الغذاء، ذات رائحة جاذبة قوية، مما ينشط عمليات التلقيح والاخشاب فيها لتعطي انتاجا اغزر وأسرع. وسيكون بالمقابل جعل النباتات غير المرغوب فيها تنتج روائح تعيق عمليات التكاثر فيها .

وقد توصلت الباحثة دوداريما ومساعديها إلى اكتشاف ان نبات الاوركيد

(السحلبية) ينبع الكثير من المواد العطرية على مدار ساعات اليوم، وان النباتات تتفاهم مع بعضها عن طريق الروائح التي تنتجهما، فإذا أصاب فيروس نباتا ما ، فإن النبات ينبع رائحة خاصة يحذر من خلالها النباتات المجاورة له، لتسعد لمقاومة غزو الفيروس باستفارأجهزتها الدفاعية.

هديّة صلی الله علیہ وسلم فی حفظ الصحّة بالطیب

في كتاب الطب النبوى كتب ابن قيم الجوزيـه فصل في هدية ﷺ في حفظ الصحة بالطـيب حيث قال : لما كانت الرائحة الطـيبة غذاء الروح ، والروح مطـيبة القوى، والقوى تزداد بالطـيب - وهو ينفع الدـماغ والقلب وسائلـ الاعضاء الباطـنة، ويفرـح القـلب ويسـر النـفس ، ويبـسط الروح. وهو أصدق شيء للروح، وأشـدـه ملاـعـمة لها، وبينـه وبينـ الروح الطـيبة نسبة قـرـيبة -
كان أحدـ المـحـبـوبـينـ منـ الدـنـيـاـ، إـلـىـ أـطـيـبـ الطـيـبـيـنـ صـلوـاتـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـامـهـ.

وفي صحيح البخاري : " أنه ﷺ كان لا يرد الطـيب " وفي صحيح مسلم - عنه ﷺ - : " من عرض عليه ريحان فلا يرده : فإنه طـيب الريح ، خـفـيفـ المـحملـ " . وفي سنـنـ أـبـيـ دـاـوـدـ والنـسـائـيـ - عنـ أـبـيـ هـرـيرـةـ رـضـيـ اللـهـ عـنـهـ ، عنـ النـبـيـ ﷺ - : " من عرض عليه طـيبـ فلاـ يـرـدـهـ : فإـنـهـ خـفـيفـ المـحملـ ، طـيـبـ الرـائـحةـ " .

وفي مـسـنـدـ الـبـزارـ ، عنـ النـبـيـ ﷺ ، أنهـ قـالـ : " إـنـ اللهـ طـيـبـ يـحـبـ الطـيـبـ ، نـظـيفـ يـحـبـ النـظـافـةـ ، كـرـيمـ يـحـبـ الـكـرـمـ ، جـوـادـ يـحـبـ الـجـوـودـ . فـنـظـفـواـ أـفـنـاعـكـمـ وـسـاحـاتـكـمـ ؛ وـلـاـ تـشـبـواـ بـالـيـهـوـدـ : يـجـمـعـونـ الـأـكـبـاءـ فـيـ دـورـهـ " .

ونكر ابن أبي شيبة : " أنه ﷺ كان له سُكَّةٌ يتطيب منها ". وصح عنه أنه قال : " إن الله حقا على كل مسلم : أن يغسل في كل سبعة أيام؛ وإن كان له طيب : أنه يمس منه ".
وفي الطيب من الخاصية : أن الملائكة تحبه، والشياطين تفقر عنه.
وأحب شيء إلى الشياطين : الراحة النتنة الكريهة، فالآرواح الطيبة تحب الراحة الطيبة، والآرواح الخبيثة تحب الراحة الخبيثة. وكل روح تميل إلى ما يناسبها : فالخبيثات للخبيثين والخبيثون للخبيثات، والطبيات للطيبين والطيبون للطيبات . وهذا - وإن كان في النساء والرجال - فإنه يتناول الأعمال والأقوال ، والمطاعم والمشارب ، والملابس والروائح - : إما بعموم لفظه أو بعموم معناه .

زهرة الياسمين

تجمعها الأبدى ليلاً وفي ضوء القمر

يرجع تاريخ أول زجاجة عطر (بارفان) في العالم إلى ألف السنين وكانت صانعتها امرأة .. إنها الاميرة عايدة التي عرفت بجمالها الساحر .. عملتها كشيء من العبادة تقريباً من الرب، صنعتها من زهرة اللوتيس ودهن الماعز .. كانت تضع الزهرة داخل دهن الماعز وتتركها فترة من الوقت حتى يمتص الدهن رائحة الزهرة ثم تعبيها في قنينة وتستخدمها بعد ذلك في تدليك جسدها الجميل كنوع من العابدة والتقرب من الرب .. ثم من الرجل أو الزوج فرعون. واستمر استعمال العطر بمفرده كالريحان والصندل والياسمين والعنبر ثم عرف العطر المكون من أكثر من زهرة ليقدم كعطر جديد، وما زالت العطور والروائح الشرقية تسيطر على كل بارفانات العالم لسحرها وجمال رائحتها.

لكل بلد نوع معين من الزهور والنباتات العطرية التي يشتهر بها، واهم منطقة في العالم تصدر النباتات العطرية والزهور هي منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط والتي تكون حرارتها معتدلة. أما أشهر أنواع النباتات العطرية في العالم فهو الياسمين الذي يدخل في إعداد معظم أنواع العطور في العالم وخاصة الأنواع الغالية منها كجزء أساسي في التركيبة ومظهر للرائحة كما يستعمل العنبر والصندل كمبثت أيضاً لاغلى العطور. وهناك نوع آخر من الياسمين الذي يعد صناعياً من نباتات العطور والزهور ويدخل هذا الياسمين الصناعي في صناعة الحلوي ومكسيبات الطعام والصابون والورود الصناعية. والياسمين لا يبدأ في جمعه إلا بعد ثلاث سنوات من زراعته ويبداً بجمع الياسمين في الساعة الواحدة صباحاً، ويستمر الجمع حوالي سبع ساعات،

فبمجرد ظهور الضوء نقا، جودة الياسمين. والياسمين المقطوف من شجيراته ينفل حال قطفه إلى المصنوع القريب حتى لا يفسد. ويوضع في الآلة الخاصة مع المذيب ثم تعمل له عملية تقطير لفصل المذيب عن الزيت ثم عملية ترشيح لفصل الشوائب ثم عملية للتخلص من آثار المذيب ثم يعود للتعبئة ويصدر بشكل عجينة الياسمين ذات اللون البني الفاتح.

وتقوم مصانع الشركات المستوردة لعجينة الياسمين باتمام عملية التخليق أو تركيب الأساسات وكل شركة عالمية طريقة معينة وسر معين في اعداد الأساس ويعتبر هذا السر كما يطلقون عليه اسم القلب وهو السر الخاص بالشركة والذي يعطي الرائحة المميزة لعطورها.

سر خاص

لكل دولة زهورها ونباتاتها التي تفرد بها عن الدولة الأخرى حتى نفس الزهرة الواحدة فانها في كل بلد لها رائحة معينة خاصة بها وعلى ذلك ينقاوت سعر العطر المنتج من بلد أو شركة لآخر. فالشركة الواحدة للعطور لا تستطيع ان تستبدل في أي تركيبة زهرة بزهرة من بلد اخرى.. اما "القلب" أو سر كل تركيبة لكل شركة فلا يمكن معرفته ويكون بطريقة خاصة بالنسبة لهذه الشركة العالمية ويكون الصفة المميزة لها في كل عطورها وتتلاعب به الشركة في الاسواق العالمية فمثلا قد تكون احدى التركيبات مكونة من ١٥ صنفا تتبع الشركة ١٤ صنفا بالسعر العالمي اما الصنف الخامس عشر فهي تتبعه بالسعر الذي تحدده هي.

أجزاء من الحيوان

صناعة العطور ليست كلها زهور ونباتات عطرية فقط اذ يدخل فيها بعض اجزاء الحيوانات. فمثلا يستعمل في تثبيت انواع من العطور غدة معينة

في رقبة نوع معين من القطط الوحشية.. توضع مع تركيبة العطور لثبت الرائحة، وتختلف صفاتها تماماً بعد ذلك.. فالعطور تكون من الزهور والنباتات العطرية وزيوت صناعية ومواد حيوانية وكحول وماء وتعرض كل هذه المواد لعمليات كيميائية معقدة وبسيطة ثم عمليات ترشيح وتبريد تحت الصفر...

الشمام

وفي كل مصنع خاص لصناعة العطور في العالم "شمام" أو خبير العطور .. وهو يعمل أمام جهاز مدرج عليه حوالي ٢٠٠٠ زجاجة.. وعمله التأكد ان تركيبات العطور تحمل نفس الموصفات أو الرائحة المميزة للعطر وهو يحكم على أي تركيبة بواسطة انفه. وعنه استعداد طبيعي لهذا الغرض وبعد عملية تدريب طويلة في بيوت العطر الكبيرة يصبح كفاءاً لهذه العملية الحساسة.

العطور كالموضة

العطور كالموضة تتغير كل خمس سنوات وفي كل مرة يتخذ لها تغير وتعديل في التراكيب وأسماء جديدة وأحياناً تسيطر الروائح الحريفة وأحياناً تتسم بطابع الهدوء وأحياناً تكون مركرة وقد تكون خفيفة تشبه ماء الكولونيا. ولا بد لخبير العطور ومعدها ان يكون دارساً لعلم التربة والنبات والكيماء العضوية والخواص الحيوية حتى تكون التركيبة العطرية غير ضارة بالبشرة والملابس .

ان كل امرأة لها ما يناسبها من عطور فالسمراء لها انواع والشقراء لها انواع كما ان للبدنية والرفيعة والطويلة والقصيرة لكل واحدة نوع من العطور يناسبها ويتمشى مع شخصيتها ليزيدتها سحراً وجمالاً .. هذا بالإضافة

إلى الاختبار التقليدي الذي يجب ان تمارسه كل سيدة قبل شراء العطور وهو وضع قليل منها على راحة يدها لتعرف مدى تعاملها معها كيميائيا.

عطور من الحيوانات

العنبر ما هو الا نفأة يلفظها احد الحيتان التي توجد في مناطق سيبيريا.. فالحوت عندما يسیر وراء السفن يبتلع كل ما نلقى به هذه السفن من نفاثات وعلب من الصفيح وغيرها وتكون النتيجة احيانا اصابة الحوت بجراح في جوفه.. ويحاول الحوت فرز مادة تغطي هذا الجرح حتى يتم شفاؤه وعند تمام الشفاء يطرد الحوت من جوفه تلك القشرة او المادة إلى البحر وهي تكون على شكل كرة كبيرة زنتها ١٥ كيلو غراما تقريبا .. وتعد هذه ثروة هائلة اذا عثر عليها احد الصيادين فهي تباع بآلاف الجنيهات.

ومادة الكستوديوم من اهم المواد التي تدخل في تكوين العطور العالمية وهي تؤخذ من دهن حيوان الكستر الذي يعيش في سيبيريا ويشبه الارنب. وهناك مادة نادرة تدخل في اغلى انواع العطور العالمية وهي تؤخذ من حيوان السيفت الذي يعيش في اثيوبيا.

اما المسك فهو يؤخذ من نوع معين من الغزال من منطقة العمود الفقري.

عطور خاصة

بعض الشخصيات البارزة يعمل لها عطر مفضل يتفق مع طبيعتها وشخصيتها وهناك شركات عالمية لها اقسام خاصة مزودة بالخبراء لهذا الغرض وما على الشخصية الا الذهاب إلى الشركة لطلب البارفان الذي يلائم شخصيتها فتدری عليها عدة تجارب حتى يتم اختيار البارفان الذي يصلح لها ويعد لحسابها الخاص ولا يمكن لغيرها ان يشتريه.

المسك : سيد العطور

الرائحة من الفعل "روح" وهو النسيم طيباً كان أم نتتاً، يقابلها بالإنجليزية "Odour" واتفق اصطلاحاً على الشيء الطيب الرائحة، فسمى (عطر). ويرى بعض اللغويين أن الكلمة "Odeur" مشتقة من "Attar" عطر "utur" ، العربية .

والإنسان يتحسس بالروائح، ويميز بين ريح وآخر، ويحب هذا النمط من العطر أو ذاك، وفقاً لذوقه، أو كما يعبر علماء النفس تبعاً لحاسة الشم عنده. تصنف العطور إلى أربعة أصناف هي :

- ١- العطور الحيوانية، وهي التي يحصل عليها من الحيوانات
- ٢- العطور النباتية ويحصل عليها من النباتات بشكل مباشر أو من الزيوت النباتية .
- ٣- العطور الاصطناعية وهي التي يحضرها الكيميائي في المختبر أو المصنع بطرق صناعية كيميائية .
- ٤- العطور المركبة، وهي التي تحضر من مزج أو خلط مواد عطرية عدّة، لتعطي عطوراً جديدة .

والعطور الحيوانية الأشهر هي : المسك والزباد والعنبر . وقد ورد ذكر المسك في أشعار الجاهليين . قال أمرؤ القيس :

وتصحي فتيت المسك فوق فراشها نؤوم الضحى لم تتنطق عن تفضل وجاء في "لسان العرب": المسك ضرب من الطيب، مذكر، وقد أنشئ بعضهم على أنه جمع، واحدته مسكة، قال ابن الأعرابي : اصله مسك، محركة. قال جران العود التميري :

لقد عالجتني بالسباب وثوبها جيد، ومن اردانها المسك تتفح

والمسك من افضل انواع العطور واكتراها قيمة - ويؤخذ من " غزال المسك " الذي وصفه العديد من المؤرخين العرب والمسلمين. قال " المسعودي " : ظباء المسك : في التبت والصين، ويفضل مسك ظباء التبت، لأنها ترعى سنبلا الطيب وانواع الاقاديه، وظباء الصين ترعى الحشيش، وأهل الصين يخرجونه من النوافح ويغشونه بالدم وغيره من انواع الغش. وأجود انواع المسك واطبيه ما خرج من الظباء، بعد بلوغه النهاية في النضج داخل وعائه، وأدرك في سنته واستحكم في حيرانه.

قلت : النوافح، جمع نافح وهو وعاء يجعل فيه المسك.

يتكون المسك في كيس غشائي يقع قرب سرة الظبي، وعند نضج الغدة المسكية، يشعر الحيوان بالضيق منها، فيحكها في احدى الصخور أو سيقان الاشجار. فتفجر " الغدة " ويسيل منها فيحها كخروج الخراج من الدمل، فيشعر الحيوان باللذة والراحة، وهكذا يستمر الظبي يعمل المسك حتى شيخوخته.

وتشير الإحصاءات إلى ان مقدار المسك الذي يفرزه الظبي في كل مرة يتوقف على عوامل عده. منها عمر الحيوان، وقوته الجسمية، وغذياؤه، وكذلك الطقس وغيرها ويقول الخبراء ان الكمية التي يفرزها الظبي كل مرة تقدر بـ ٦ - ٢٠ غراما من المسك.

يعيش ظبي المسك في المرتفعات الشاهقة في سيبيريا والتبت والهيمالايا وكوريا والصين وله شعر خشن بني اللون، وله نابان، وبلغ ارتفاع كتفه نحو خمسمائة سنتيمتر. وثمة حيوانات اخرى تعيش في جبال شرق آسيا تنتج المسك أو بالادق ما يقارب المسك منها:

١- ثور المسك - انفرد (القزويني) بذكر - دابة المسك.

٢- فَطُ الزباد - حيوان من الفصيلة السنورية، يشبه القط العادي، لكنه طويلاً الجسم، ضخم البدن، مع قصر في ساقيه، يفضل المناطق الحارة كالصين والهند والحبشة. ذكره (ابن البيطار) و (الانطاكي).

٣- فارة المسك - تعيش قرب مجاري المياه ويتخذ من جلدها الفراء الثمين. تكثر في أمريكا وتصاد لفراها ولحمها ومسكها .

يقول المسعودي : هذه الفأرة توجد في بلاد التبت، وفي سرتها مسك - كما في الغزلان - وإذا صادها الصياد يشد سرتها حتى يجتمع فيها الدم. وذلك خير من مسك الغزلان .

قال الجاحظ : سألت بعض العطارين من أصحاب المعتزلة عن فأرة المسك، فقال: ليس بال فأرة وهو بالخشاف أشبه.

٤- فأرة الإبل - تشتهر برائحة طيبة - وذلك اذا رعت العشب وزهره، ثم شربت وصدرت عن الماء نديت جلودها، فاحت منها رائحة طيبة، فيقال لتلك الإبل (فأرة الإبل) قال الراعي النميري يصف إيلها :

لها فأرة ذفراء كل عشيّة
كما فتق الكافور بالمسك فائقه

تركيب المسك الكيميائي

المسك الطبيعي متعدد الأنواع، يختلف باختلاف الحيوان المنتج له، غير أن جميع انواعه تتشابه بالتركيب الكيميائي إلى حد ما، وتعد الصين في مقدمة البلدان المصدرة للمسك حيث يبلغ نحو ٧٥٪ من المسك المعروف في العالم.

والمسك يشتمل بشكل عام على ما يلى :

- ٦٠٪ من المواد الذائبة في الماء .
- ١٥٪ راتنج يذوب في الكحول .
- ١٥٪ ماء .

و هذه النتائج ليست ثابتة، تتغير وفقا لحالة الحيوان الصحية أو لحالة الطقس وما أشبه. وثمة انواع من المسك المغشوش باتت معروفة، حيث ينדי المسك بالماء ويترك فترة قليلة من الزمن، فتفوح منه رائحة كريهة.

ويدخل المسك في صناعة العطور الصناعية النفيسة، ويطلق عليه مصطلح (المثبت) لأنّه يثبت الزيوت الطيارة التي يتكون منها العطر ويقلل من قابلية تطايرها، ويبقى العطر مدة اطول محافظا على رائحته (أي الزيت الطيارة).

المسك والطب

ذكر المسك في المفردات الطبية وأدخله الاطباء العرب والمسلمون في تحضير وصفات كثرة، غالى عدد من الاطباء في ذكر الامراض التي يشفيها، وقد صفوه جميعا بأنه : سيد العطور .

والىك نماذج مما قيل في المسك في الكتب الطبية المعروفة :

- المنصوري في الطب لأبي بكر الرازى :

المسك : حاد يابس مصدع للمحرورين سريعا، وينفع من العلل الباردة في الرأس جيد للغض وسقوط القوة.

- القانون في الطب لابن سينا :

المسك : لطيف ، مقو للعين، وينشف رطوبتها، ويجلو البياض الرقيق، ويقوى القلب ويفرح وينفع من الخفقان والتتوosh، وهو تریاق السموم.

- المعتمد في الادوية المفردة للختانى :

المسك : مطيب للعرق، مقو للقلب، مسكن للاعضاء، مقو لها، مشجع لأصحاب المرة السوداء، وهو ضد الصداع الناشئ من البرد، ويقوى الدماغ، وينفع المعدة والمشابخ المرطوبين .

الزباد : اذا ضمخت به الدماميل جفتها وهو دواء ناجح لضعف القلب.

- تنكرة دواء الانطاكى :

المسك : يفتح السدد ويحل الأخلاط الباردة ويقوى الحواس كلها، ويزيل الظلمة والبياض وضعف البصر والدمعة، ويزيل أوجاع الأذن قطورا في دهن اللوز وهو يقوى الغريزة، وينعش ويعين على الحمل.

الزباد : اذا شرب مع الشراب اذهب الغشى والخفقان، وأوجاع فم المعدة. ومع الزعفران يزيل الوسواس والجنون والتتوحش والماليخوليا. ويقوى الذهن والحساس ويسهل الولادة وينفع الدماميل، ويزيل القرود ويدمل الجروح، وإذا وضع مع دهن اللوز قطر في الاذن فتح الصمم وقوى السمع وحفظ صحة الاذن .

- تنكرة ابن ابراماتيوس :

المسك : منظم للدورة الدموية وللوظائف العصبية، مضاد للتشنج في الهيستيريا والصرع والربو والتشنج. وقد أصبح استعماله مقصورا على دخوله في الأطیاب والروائح.

- الجامع لمفردات الادوية لابن البيطار :

المسك : يقوى الاعضاء لطيب رائحته، وينفع به إذا استعطى به مع شيء من الزعفران. ويستعمل في الادوية المقوية للعين، ويجلو البياض عنها، وينشف الرطوبة بها، وهو ينفع المشايخ، ويزيل صفرة الوجه، وهو جيد للخفقان وضد ضعف القلب.

حمام العطّور

الاستحمام بالمياه الدافئة يساعد على محاربة الارهاق ويريح الأعصاب المتوترة. وبالامكان استخدام الحمام كعلاج فعال للارهاق العصبي والتهابات الجلد والارق والروماتيزم وغيرها. وهذا النوع من العلاج يقتضي استعمال العطور المستخرجة من الزيوت النباتية.

وقد عرفت عادة الاستحمام بالعطور منذآلاف السنين. والزيت النباتي زيت عطر سريع التبخر، وقد نجده في ساق النبات أو تويع الزهرة أو الثمرة أو الجذور . فزيت الورد يكون في الزهرة نفسها، وزيت الحامض في الثمرة ذاتها. يكفي ان نستعمل خمس قطرات من أي زيت عطري أو مزيج من الزيوت النباتية خلال الاستحمام لمعالجة حالة من الحالات. ذلك ان بعض الجزيئات من هذه الزيوت تتفذ إلى داخل الجلد ومن ثم إلى الدم ومنها ما يصل إلى اطراف الأعصاب. ففي حالة توتر الأعصاب ينصح الاختصاصيون بحمام الخزامي المعروفة باللانوندة (اللافندر) . وفي حالة الارق والعجز عن النوم يمكن الاعتماد على حمام الليمون الافندي. اما العلاج الفعال لأوجاع الرأس فيمكن علاجه باستعمال حمامات الزعتر والخزامي والاوکالبیتوس .

كيفية استخدام الزيوت العطرة

عادة تضاف بضع قطرات من احد الزيوت النباتية العطرة إلى مياه المغطس بعد ان يتم اختيار درجة الحرارة المفضلة. وتتراوح مدة حمام المغطس بين ربع ساعة والساعة الكاملة وفقا لرغبة المستحم. وتباع هذه الزيوت من الصيدليات أو المتاجر المتخصصة بالعطور ومستحضرات التجميل. ومن المهم جدا ان يستعمل كل زيت نباتي عطرا وفقا لتعليمات الصيدلي أو

الاختصاصي بالاعشاب. ذلك ان أي استعمال خاطئ له قد يقود إلى حالة من التسمم. فمثلا زيت الزعتر ينبعه الغدة الكظرية الواقعة فوق الكلية وينشطها، ولكنه في الوقت نفسه قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم. كما ان زيت الشمرة أو الشمار قد يتسبب في هبوط معدل هرمونات الغدة الدرقية. ويجب ألا نستعمل هذه الزيوت العطرة مباشرة على البشرة أو الجلد الا اذا دخلت في تركيبة مستحضر من مستحضرات التجميل. فقد تتسبب في ظهور الحساسية على الجلد، واصابة البشرة بالحكة أو غيره من امراض الجلد.

التَّدْلِيكُ :

يمكنك محاربة الاجهاد والتوتر عن طريق التدليك بالزيوت العطرية أو ما يسمى "بالأروما ثيربي Aroma Therapy". فالتدليك يساعد على الاسترخاء ويعزز الاحساس بالراحة ، التي تتعكس بالتالي حيوية وجمالا. التدليك السليم للعضلات المشدودة، بعد يوم حافل بالعمل والارهاق له تأثير في ارتخاء العضلات المشدودة، كما يطلق الأعصاب المرهقة وينشط الدورة الدموية، وافضل انواع التدليك يحتاج إلى خلاصات الزيوت المعطرة حتى تتزلق اليدين بسهولة على الجسم.

وعن طريق استنشاق هذه الزيوت المعطرة المختارة يحس الانسان بالراحة الاسترخاء. وعند التدليك يمتص الجلد هذه الزيوت فتدخل الاوعية الدموية التي تحملها إلى مختلف اعضاء الجسم.

والزيوت المعطرة اذا استعملت الاستعمال الصحيح أعطت فوائد صحية وجمالية ونفسية .

فالمساج بهذه الزيوت العطرية يفتح امامك ابواب الصحة والحيوية والشباب. كما يمنح الانسجام لعضلاتك واعضائك الحيوية.

فعطرك المفضل قد يرفع من روحك المعنوية ويجدد من نشاطك ايضاً، ويفضل استعمال العطور الدافئة شتاءً، ويقول خبراء العطور ان بعض الانواع المحتوية على زيت البرجموت، وعشب الليمون والفلفل الاسود مع خشب الصندل وبعض الزيوت العطرية لها تأثير مباشر على الانسان.

فزيوت الاعشاب مفيدة للمظهر والشعور بالراحة. وقد شدد العلماء على ضرورة استعمال الزيوت المستخرجة من الاعشاب لاعطاء مظهر جيد وشعور بالراحة. ومن هذه الزيوت المستخرجة من الاعشاب الحصلبان الذي يعتبر من المنشطات ويزيل الشعور بالتعب من العضلات والنوع الثاني هو الزيت المستخرج من اوراق الشاي والذي يعتبر منظفاً للجلد ومقاوماً جيداً للبكتيريا ويفيد في شفاء البقع الجلدية والنوع الثالث هو زيت اللافندر المطري الذي يقلل الشعور بالاجهاد ويساعد على النوم والنوع الرابع هو الزيت المستخرج من نبات ابرة الراعي وهو منظف ومنعش ويضفي على الجلد مظهراً مليئاً بالحيوية والنشاط .

وعند شرائك لإحدى الخلاصات العطرية عليك بـ ملاحظة الآتي:

- اشتري دائماً الزيوت المستخلصة في قنينة زجاجية داكنة لحماية الخلصة العطرية من الضوء، ومن الافضل ان تكون ذات فوهه خاصة ضيقه حتى يمكنك عد النقاط عند سكبها.
- لا تضع الزيوت المركزه على البشرة فقد تحدث التهابات
- يجب استعمال الكمية السليمة المضبوطة بأي كمية زائدة قد تحدث التهاباً.

والتيك مجموعه من اشهر الخلاصات العطرية وفوائدها :

* البابونج Camomile

تعتبر مادة البابونج من اهم المواد التي تستخدم بكثرة في مواد التجميل لانها تساعد على نعومة البشرة. وزيت البابونج من الملطفات للبشرة الحساسة، ويساعد على التخلص من حب الشباب وبعض انواع الاكزيما. وايضا يفيد من حالات الالتهابات الناتجة من الحروق وبعض الجروح ويغدد ايضا في حالة العضلات المشدودة فيساعد على ارتخائها، وايضا لبعض حالات الروماتيزم.

* الميرمية Sage

اوراق الميرمية ذو ملمس مخملي ولها رائحة عطرية قوية وطعم مر عطري فاذا كنت في حالة من التوتر والارهاق العام فاستعمل زيت الميرمية فهو يفيد للاسترخاء ولتجديد النشاط، كما انه يكسب الجسم دفنا ملحوظا، وللزيت خاصية ضد الالتهابات فهو يساعد على ازالة الالتهابات بصفة عامة من كل انواع الجلد .

* زيت الكافور Camphor Oil

من الزيوت القوية المطهرة والمنعشة ايضا يساعد في حالات البرد والانفلونزا عند الاستنشاق ويغدد في تشبيب الدورة الدموية عند التدليك.

* زيت الروزماري Rosemary اكليل الجبل (حصى البان)

يساعد على الاسترخاء وازالة الام الصداع والارهاق، وتذلك به فروة الرأس لمنع تساقط الشعر ولازالة القشور

* الاوكالبتوس *Eucalyptus*

يُفِيدُ فِي التَّبَسِ (تَكْسُرُ الْجَلْدِ) ، وَالْزَّكَامِ ، وَالْأَنْتَهَايَاتِ الْجَلْدِيَّةِ وَالصَّدَاعِ .

* الشُّمَرَة *Fennel*

يُفِيدُ فِي مَتَاعِبِ الدُّورَةِ الدَّمَوِيَّةِ ، وَالسَّمْنَةِ .

* الحامض

يُفِيدُ فِي الرُّومَاتِزِمِ ، وَالْأَنْتَهَايَاتِ الْجَلْدِيَّةِ وَمَتَاعِبِ الدُّورَةِ الدَّمَوِيَّةِ .

* السُّورَد

يُفِيدُ فِي الْأَنْهِيَارِ الْعَصْبِيِّ ، وَالصَّدَاعِ ، وَالْأَرْقِ .

* النَّعْنَاعُ الْمَفْلَفُل

يُفِيدُ فِي الزَّكَامِ ، وَالْأَنْتَهَايَاتِ الْجَلْدِيَّةِ ، وَالصَّدَاعِ ، وَارْتِفَاعِ الْحَرَارَةِ .

* الزُّعْترَة

يُفِيدُ فِي الزَّكَامِ ، وَالصَّدَاعِ .

* الْفَار

يُفِيدُ فِي الرُّومَاتِزِمِ ، وَالْأَرْقِ .

* الغُرْنُوقِي

يُفِيدُ فِي الرُّومَاتِزِمِ (دَاءِ الْمَفَاصِلِ) .

* ثمرة العرعر

الارهاق والانهيار العصبي، والرومانز، وارتفاع الضغط.

* اللوندة (اللافندر) Lavender

الارهاق وتعب الأعصاب، الرومانز، والالتهابات الجلدية والصداع،

وارتفاع الضغط والسمنة .

* الحبق (الريحان) Sweet Basil

الانهيار العصبي ، والارهاق والصداع.

* الأرز

الزكام، والالتهابات الجلدية.

* المندرينة

الإرهاق والأرق.

* النارنج

الانهيار العصبي، وجلد التمساح.

* الایلنچ

الانهيار العصبي .

نبات الحبق أو الريحان Sweet basil

الاسم اللاتيني : Ocimum basilicum :
 يستعمل العشب المجفف في خلاط الشاليات المستعملة لتخفيض السعال ولطرد الغازات وادرار البول. زيته العطري يستخدم في صناعة المعلبات لتبهير الأغذية - كما يدخل في صناعة التجميل والبارفات.

نبات الخزامي Laveder

الاسم اللاتيني : La vendula Officinalis
 فوائد الطبية : أزهاره المجففة تستعمل كمضاد للتشنج ولطرد الغازات وادرار البول وحالات الصداع وأزهاره منفعة للحشرات

نبات الميريمية الطبية Sage

الاسم اللاتيني : Salvia Officinalis
 فوائده : المستخلص المعنلي للوراق نافع حيث له تأثيرات مطهرة وقابضة للاسجة كما تستعمل الاوراق من أجل ادرار البول والزيت العطري يدخل في صناعة العطور

نبات النعنع الحريف أو النعنع الفلافي:

الاسم اللاتيني : Peppermint
 فوائده : العشب المجفف نافع للمعدة - وطارد للغازات ويعتبر زيته العطريّة مادة مطهرة ومطيبة - ويستعمل في صناعة الصابون والبارفات.

نباتات الشمرة Fennel

الاسم اللاتيني : Foeniculum Vulgar

بنوره تستعمل كدواء مضاد للسعال وكمضاد
تشنج كما تدخل في خلأط الشاي الحائة على
رفع الشهية ومفيدة لأمراض المعدة والأمعاء
وآلام البطن .

نبات الخروع :

Ricinus Communis:
الاسم اللاتيني
فوائد ، يستخلاص من البذور زيت الخروع
المعروف باستعماله كمادة مستعملة وملينة.

رائحة الإنسان تكاد تكون كالبصمة لا تتكرر !

يذكر أحد العلماء الامريكيين في كتاب له كيف يستطيع أن يمر بأ نفسه على مجموعة من الكتب مثلاً فيعرف على الفور أي كتاب لمسته زوجته منذ برهة. وأن له صديقاً يستطيع أن يشم رائحة الثوم المقلي أو رائحة الشواء عبر مسافة تصل إلى ثلاثة بناءات بجانب داره، وهو يتبع تلك الرائحة القادمة من بعيد بنفس السهولة التي نشم بها - أنت وأنا - رائحة السمك الموضع فوق مائدة نجلس أمامها .

ان حاسة الشم تلعب دوراً اساسياً في توجيه سلوكنا إزاء ما يعرض لنا في الحياة من مواد كيميائية وغيرها من الاشياء، بل يرجع اليها الفضل أيضاً بما نظن انه من اعمال الحواس الاخرى، فقد يظن البعض ان اللسان هو اداتنا الوحيدة للحكم على مذاق ما نتناوله من طعام، غير ان لحاسة الشم في الواقع دوراً لا غنى عنه في إحساسنا بمذاق الطعام، فاللسان لا يميز الا اربعة انسواع اساسية فقط من الطعوم، هي الحلو والمر والمالح والحامض، بينما يستطيع الانف تمييز عدد اكبر من الروائح الأساسية والثانوية. وعلى ذلك فان حكمنا على مذاق الطعام لا يرجع إلى تذوق اللسان له فقط، بل إلى ما يتلقاه الانف من رائحة لذلك الطعام، ولهذا السبب يعزى عدم شعور الانسان بطعم الغذاء عندما يصاب بالزكام مثلاً.

الحقيقة ان تمييز الأنف للروائح أشمل واعمق من تمييز اللسان للطعوم. كما يجدر ذكر ان ملمس الطعام وقوامه هما أيضاً من العوامل المميزة للمذاق، فإذا جئ بطعم ذي مذاق مألف ثم طحن أو تم تسبيكه تعذر جداً على المرء ان يميزه.

هذا وتعتبر حاسة الشم لدى الإنسان ضعيفة جداً إذا قورنت بحاسة الشم في كثير من الحيوانات، مثلاً حاسة الشم عند الكلاب تتفوق على نظيرها في الإنسان بقدر مليون مرة. فالكلب يمكن أن يتتبع آثار رائحة معينة بعد مرور عدة أيام عليها، كما يستطيع بكل سهولة أن يكتشف نقطة واحدة من الدم في خمسة لترات من الماء ويستطيع أن يلقط ويفرق بين رائحة لحم البقر والخيل والغنم والأرانب وغيرها من الحيوانات.

غدد الراهبة

تعتبر حاسة الشم ضعيفة نسبياً عند الإنسان، وربما يصور ذلك إلى نجاح الإنسان في أن يوفر لنفسه بيئه أكثر أمناً ونظافة من البيئة التي تحيط على الحيوان أن يحيا فيها، فالحيوان بغير حاسة الشم القوية لن يستطيع العثور على غذائه أو تحديد مكان فريسته، أو الاحساس باقتراب اعدائه الطبيعيين.

اما الانسان فقد وبه الله تعالى بصراً حاداً وسمعاً جيداً وعقلاً فريداً، مكن له في الارض، ويسر له ادارة حياته على نحو لا يتأثر كثيراً بضعف حاسة الشم.

وهناك من العلماء من يعتقد بامكان تقوية حاسة الشم عن طريق التدريب، وما يعوض هذا الرأي ما يتناقله البعض حول ما يتمتع به ضعاف البصر من قوة غير عادية على التقاط الروائح، وذلك بسبب تزايد اعتمادهم على حاسة الشم، فالمعروف أن غير المبصرين يعتمدون على حاسة السمع والشم بشكل كبير، ويقال إنهم يستطيعون بسهولة معرفة إذا كان هناك شخص يشاركون الغرفة أو واقفاً قريباً منهم مثلاً.

يقول العلماء ان للإنسان رائحة مميزة، مع أن انوف الغالبية منا تعجز عن إدراكتها. وتصدر هذه الرائحة عما تفرزه الغدد الجلدية من مواد تصب على سطح الجلد، وهناك ثلث انواع من الغدد التي تساهم بافرازاتها في تشكيل رائحة الإنسان، وهي الغدد العرقية Sweet glands ، والغدد الدهنية Sebaceous glands . Scent glands

والغدد العرقية نوعان : الاول يعرف باسم Apocrine glands ، ويوجد مصاحباً للشعر، حيث تصب كل غدة ما تفرزه في غمد شعرة عند قاعدتها. وإفراز هذه الغدد لبني القوام، يجف على سطح الجلد مكوناً غلالة رقيقة، ولذا فهو لا يلعب دوراً في تنظيم حرارة الجسم، ويكثر هذا النوع من الغدد العرقية في بعض المواقع كالإبطين ومنطقة العانة. وأما النوع الثاني من الغدد العرقية Eccrine glands فهو غير مصاحب للشعر، إذ تفتح فنواته على سطح الجلد بفتحات مستقلة عن الفتحات التي يبرز منها الشعر. وتنتشر هذه الغدد في جميع الأماكن بالجلد، وهي تكثُر على نحو خاص في وسادة القدم، وهي تفرز العرق في صورته المألوفة لنا، وهو سائل مائي يلعب الدور الرئيسي في تنظيم حرارة الجسم.

وتعكس مكونات العرق تركيب بلازما الدم بصورة مخففة. وعلى ذلك فالعرق يحمل في الحقيقة كثيراً من رائحة الفرد، وهذا هو السر في قدرة الكلاب البوليسية على تعقب شخص ما، فباطن قدم الإنسان ينتج نحو خمسة عشر غراماً من العرق يومياً، فإذا تسرّب إلى الأرض جزء من الألف من هذه الكمية خلال فتحات الحذاء، فسوف يخلف الماء على الأرض ملايين الجزيئات مع كل خطوة يخطوها، وهو ما يمثل رائحة واضحة لا تخطئها كلاب الأكثر.

وأما الغدد الدهنية، فهي توجد في الغالب مرتبطة بجذور الشعر، وان كان منها ما يوجد منفرداً، يفتح إلى الخارج مباشرة. وتنشر هذه الغدد في جميع مناطق الجلد إلا أنها تكثر تحديداً في الجزء العلوي من الجسم، اذ يبلغ عددها في أعلى الصدر والظهر وفي جلد الوجه وفروة الرأس نحو ٤٠٠ - ٩٠٠ غدة في كل سنتيمتر مربع من الجلد. وتفرز الغدد الدهنية مادة شحمية القوام تعرف بالزهم Sebum، وهو الذي يضفي على الشعر والجلد طراوتهما ولمعانهما. وتعتبر الغدد الدهنية والغدد العرقية المصاحبة للشعر من الصفات الجنسية الثانوية، فنشاطها لا يكتمل قبل البلوغ. ومع أن إفراز الغدد الدهنية عديم الرائحة في العادة، ويطلق عليه أحياناً " الدهن المذهب " Polite fat لأنه لا يزinx، إلا أنه يشترك مع إفراز الغدد العرقية المصاحبة للشعر في توفير الرطوبة والغذاء اللازمين لنمو الكائنات الدقيقة، التي لا ثبات أن تكون رائحة مميزة للفرد.

والنوع الثالث، وهي غدد الرائحة، فهي تجمع بين صفات الغدد العرقية المصاحبة للشعر وغير المصاحبة له ولذا تسمى " Apoeccrine glands " المختلطة. وتنتركز هذه الغدد في منطقة الابط، اذ يتجمع عدد منها في عدد من الغدد الأخرى، ليتكون حشد من الغدد يعرف في مجمله باسم العضو الابطي (Axillary organ) . ويببدأ هذا العضو بنشاطه وفق البلوغ ايضاً، وافرازه عبارة عن خليط من عرق مائي وسائل زيتية كثيف يضرب إلى الصفرة الداكنة، ويتألف في معظمها من مواد ستيرودية Steroids، وهي نفس مجموعة المواد الكيميائية التي تتكون منها الهرمونات الجنسية كالاستروجين والتستوستيرون، وعندما يصب إفراز العضو الابطي على سطح الجلد، لا تكون له رائحة تذكر، غير أن البكتيريا التي تعيش في منطقة الابط سرعان ما تتفاقمه وتحوله إلى مواد ذات رائحة خاصة. وما يجدر ذكره ان افرازات الابطين غزيرة في

الرجال، شحيحة في النساء، غير ان النساء لديهن غدد اخرى للرائحة، تنتشر حل حلمتي الثديين، وهي وفيرة الانتاج أيضا.

وبسبب تعدد الغدد فان خلاصة الرائحة لجسم شخص ما هي مزيج متفرد من المواد التي تنتجهها عدد الجلد، وهذه الرائحة تتأثر بعده عوامل، كالغذاء، ومستوى اللياقة الصحية، والحالة العاطفية والمزاجية، بالإضافة إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد، وأنواع البكتيريا التي تأوي إلى جلده. ومع ذلك فهناك رائحة أساسية تميز كل فرد عن سواه مهما أسرف في استعمال العطور الاصطناعية، حتى ان تعبر "بصمة الرائحة" Odor finger print يرد في بعض المراجع العلمية، كما لو كانت رائحة الشخص شيئاً مميزاً له كبصمات اصابعه. بل ان اجهزة الشرطة في بعض البلدان تجمع عينات من روائح الاشقياء ومعتادي الاجرام، وتحفظها في زجاجات خاصة، للرجوع اليها اذا دعت الحاجة .

ولقد كشفت الأبحاث التي أجريت خلال السنوات الأخيرة عن اثر هذه الروائح في حياة الإنسان، فقد وجدت مثلاً ان الطفل الرضيع يرتبط بأمه - كما يقال ان الام ترتبط برضيعها أيضاً - عن طريق الرائحة، ففي إحدى الدراسات وجد ان اغلب الأطفال "في عمر ستة أسابيع" يستطيعون تمييز روائح امهاتهم، التي تم استخلاصها من الامهات بواسطة وسائل قطنية صغيرة والصقّت بأجسادهن لفترة معينة.

وفي دراسة أخرى اجريت على اطفال اصغر سنا "في عمر ٨ - ١٠ ايام" وجد ان خمسة وعشرين طفلاً من بين اثنين وثلاثين يتوجهون إلى رائحة امهاتهم ويتجاهلون الروائح المستخلصة من نساء آخريات.

هل يتبادل البشر رسائل كيميائية فيما بينهم مثلاً يحدث في عالم الحيوان؟ منذ وقت طويل عرف العلماء أن الحيوانات تؤثر في بعضها البعض بواسطة مواد كيماوية، فالحيوان ينتج مادة معينة، ثم يطلقها في الوسط المحيط به، وعندما يتلقاها فرد آخر من نفس نوعه، تحدث في جسمه - أي جسم المتنافي - تغييراً فسيولوجياً أو سلوكياً معيناً، وقد أطلق العلماء على هذه الرسائل الكيماوية التي يتبادلها أبناء النوع الواحد اسم "فائرمونات " "المثيرات المحمولة" . Phermones

وفي عام ١٩٧٠ اكتشفت مارثا ماكلنتوك، من جامعة هارفارد الأمريكية، أن الطالبات اللاتي يضممن معاً مسكن جامعي واحد، تتقرب موعيد حدوث الطمث لديهن، ويزداد تقارب تلك المواعيد - حتى لتكاد تتطابق- في أولئك اللواتي يتضمنن معاً أوقاتاً أطول. وفي عام ١٩٨٣ اكتشف علماء آخرون أن النساء اللواتي يعشن حياة مستقرة في جوار رجالهن يتمتعن بدوره حيضاً أكثر انضباطاً من غيرهن.

وإن الدراسات التي أجريت حديثاً في هذا المجال، أزاحت الغموض شيئاً فشيئاً عن هذه الرسائل الغامضة، التي يتبادلها البشر دون إدراك واضح لطبيعتها، فإذا هي بالفعل رسائل كيميائية.

وفي مركز بحوث الحواس الكيميائية في بنسلفانيا قام العالم الأمريكي جورج بريتي وفريقه بجمع إفراز العضو الإيسي في بعض الرجال، ثم أذابوه في مذيب معين، وبعد ذلك أجرروا تجربتهم بأن مرروا قطعة من القطن المبلل بهذا محلول أسفل أنوف عدد من النساء ذوات الدورات الحيضية المفرطة في الطول أو المفرطة في القصر، وبعد تكرار ذلك الإجراء عدة مرات على فترات

منتظمة، لم تمض ثلاثة أشهر حتى كانت كل أولئك النساء يحضن على دورات تبلغ ٢٩ يوماً تقريباً، وهي المدة المثلثة.

ومما يضفي على هذه الفيرمونات البشرية قدراً من الغموض أن أنوفنا تلقطها دون أن نشعر بها في عقلنا الوعي، ولذلك فإننا لا نعرف متى نتعرض لأنف تلك الفيرمونات.

الحب بالألف

هل تأثير الفيرمونات على الرجل مماثل لتأثيرها على المرأة؟ إن مظاهر النشاط العضوي للرجل تخلو من الإيقاعات الدورية البسيطة التي يسهل قياسها بدقة.

هناك ما يمكن تسميته بالدوره الهرمونية اليومية في جسم الرجل، حيث ينخفض أو يرتفع مستوى بعض الهرمونات، كالستيرويدات مثلًا، في أوقات معينة كل أربع وعشرين ساعة، غير أن قياس الهرمونات في دم شخص واحد عدة مرات في اليوم تعتبر من الناحية العملية أمراً معقداً ومرهقاً. كذلك لا يزعم العلماء أيضاً أن أثر الفيرمونات على المرأة مقصور على تغيير دورة الطمث، فلعل الفيرمونات تؤثر في جوانب أخرى لا تصل إليها أدوات العلماء في الوقت الحاضر.

هناك استئلة عديدة تتबادر إلى الذهن بشأن الفيرمونات البشرية، فهل ارتياحنا لشخص نلقاء لأول مرة مثلاً، يمكن أن يكون راجعاً إلى نوع من الفيرمونات يصل إلى أنوفنا فيبعث فيينا - دون ان ندرى - حالة من الرضا والقبول؟ وهل يكتشف العلماء يوماً أن قوة التأثير التي يتمتع بها القادة المتميزون بالمهابة، تعود إلى نوع من الفيرمونات التي تؤثر فيمن حولهم؟

وهل ما تولده العشرة من روابط عاطفية بين البشر، يمكن ان يعزى - ولو جزئياً - إلى الفيرومونات ؟

من الطريق ان شركات انتاج العطور لم تقتها ان تستغل القدر المتاح من معلومات حول الفيرومونات، فأنتجت عدداً من العطور التي تحتوي على مواد قريبة الشبه - ترکيباً - من الفيرومونات البشرية، ودرجت لتلك العطور والمنتجات بأنها تزيد الثقة بالنفس، وأنها تضفي على من يستعملها ويعطر بها جاذبية خاصة .

أنف الكتروني لفحص العطور

حسنة الشم لدى الإنسان تفتقر إلى المعايير. فرائحة باقة من الورد أو رائحة رغيف من الخبز الطازج، كلتاها تبعث على النسوة. لكن هذه النسوة لا تكفي للتفريق بين الروائح المختلفة، فالمراقبة النوعية للروائح غدت مهمة في الصناعة، كما في الكشف عن الأمراض. ومن ثم تم ابتكار "أنف الكتروني" يستطيع الكشف عن " بصمات " الروائح المختلفة، ويمكنه استكشاف كثير من الجوانب المهمة للروائح.

ان انوفنا مبطنة بآلاف من الخلايا المحتوية على مكونات حساسة تستجيب لجزئيات الروائح مرسلة إلى المخ بمعلومات عنها ومن ثم يمكن تمييز كل منها وادراكه. وعلى نفس الطريق تم ابتكار جهاز نيوتروني لتحسس الروائح، انه أنف الكتروني مزود باثني عشر شريحة حساسة مصنوعة من البوليمرات الموصلة للكهرباء. وهذه تتفاعل مع جزيئات الروائح باظهار تغيرات طفيفة في التوصيل الكهربائي. وكل تغير يقاس بدقة ليشكل " بصمة " محددة تكفي للتمييز الدقيق بين سائلين مختلفين حتى لو كانات من نوعية واحدة. وهذا " الأنف الإلكتروني " مفيد جدا لانه على سبيل المثال يستطيع ان يكشف عن أي سوء في تكوين (خلطة) احد العطور أو المشروبات.

وفي المستقبل قد يغدو هذا الجهاز (الأنف الإلكتروني) جهازا مساعدا لتشخيص الأمراض، فالباحث الحديث قد كشفت عن ان المصابين ببعض الامراض، كالسكري وسرطان الرئة، تتبع عنهم رواح خاصة مميزة.

ويعتقد كثير من الأطباء الذين عاينوا هذا " الأنف الإلكتروني " انه سيكون وسيلة مهمة من وسائل التشخيص المبكر للأمراض في المستقبل.

عطارات تحتوي على زيوت طيارة

ان كثيرا من العطارات الشائعة الاستعمال في المنزل تحتوي على زيوت جوهرية طيارة (Volatile essential Oils)، مثل البنسون والقرفة والكمون. واهم مزايا هذه العطارات انها تساعد على طرد الغازات من المعدة والأمعاء وتزيل الانتفاخ والشعور بالامتلاء عقب الأكل، كما ان رائحتها العطرية تكسب المشروبات التي تصنع منها والمأكولات التي تضاف اليها نكهة لذيدة مستحبة، وبعضها يدخل في صناعة العطور ومواد التجميل. ولهذه العطارات ايضاً بعض الخواص المطهرة، فهي تطهر الفم وتخفى الرائحة الكريهة التي قد تتولد فيه من جراء تناول أصناف معينة من المأكولات. كما ان بعضها يساعد على تطهير المسالك البولية. وإذا وضع زيتها على الجلد من الخارج فإنه يهيج البشرة ويجلب الدم إلى السطح، وبذلك يعمل على تورد البشرة واحمرارها. وبعضها يدخل في تركيب كثير من الادوية والفرض الأساسي من اضافتها في الغالب إخفاء طعم الدواء المر واكتسابه رائحة مستحبة.

من اهم العطارات التي تحتوي على زيوت طيارة ويكثر استعمالها في المنزل وفي التجارة: القرفة Cinnamon، الكراويا Caraway، الشمر Fennel، البنسون Aniseed، السعتر Thyme، القرنفل Cloves، النعناع Peppermint، الكافور Camphor، الزنجبيل Ginger، جوز الطيب nutmeg of mace وغيرها من العطارات المعروفة.

Cinnamon القرفة

القرفة قشور عطرية يحصل عليها من اللحاء الداخلي لأشجار القرفة (*Cinnamomum Zelianicum*)، وهذه الأشجار من فصيلة الغار النباتية التي يكثر نموها في جزيرة سيلان وفي جزائر الهند الشرقية وبعض أنحاء الصين.

وقشور القرفة سمراء اللون مع ميل قليل إلى اللون الأصفر، وهي سلعة القصف، حريفة الطعم، حلوة المذاق لحد ما ولها رائحة عطرية. ويمكن الحصول من القرفة على زيت عطري يعرف بزيت القرفة، وذلك بتقطير القشور الجافة. ومن الزيت يمكن تحضير روح القرفة وذلك باستخلاص الجوهر العطري بواسطة الكحول.

وأهم المركبات الكيميائية التي يحتوي عليها هذا الزيت نوع من الألديهيدات يُعرف بالألديهيد القرفي (*Cinnamic aldehyde*) وهو يوجد بنسبة تترواح بين ٦٨% إلى ٨٠% في الزيت، ويوجد معه اليوجينول أو حامض اليوجينيك (*eugenol*)، والصنوبرين (*Pinene*) والبنزالديهيد (*benzaldehyde*) والألديهيد الكموني (نسبة إلى الكمون).

ويذوب الزيت بسهولة في كل من الكحول والأثير وتتراوح كثافته بين ٩٥٥ - ٤٠١ غم تبعاً لنوع الأخشاب المستعملة والطريقة المتبعة في التقطير.

وللقرفة فوائد طبيعية معروفة، فهي تستخدم أولاً لطرد الغازات من المعدة والأمعاء لأنها تتبه هذه الأمعاء وتنشط حركتها. وتُنْعَدِّ القرفة أيضاً في المساعدة على الهضم حيث أنها تتبه أعصاب الذوق في الفم وتعمل على

تنشيط إفراز العصارة الهاضمة في المعدة، ولذا تؤخذ في حالات فقد الشهية وسوء الهضم.

ويستخدم مسحوق القرفة مع الزنجبيل والحبان لإزالة التخمة والشعور بالانتفاخ والغثيان وبعض الأعراض المشابهة التي قد تحدث بعد تناول الطعام، كما يؤخذ في حالات القشعريرة لأنه يولد الشعور بالدفء. ويعمل هذا المسحوق بمزج ثلاثة أجزاء متساوية من المواد الثلاثة المذكورة، وتؤخذ نصف ملعقة من المزيج في كوب من الماء.

ولأن قشور القرفة تحتوي أيضاً التаниن (tannin) فإنها تساعد على القبض، ولذا تضاف إلى المساحيق التي تستخدم لمنع الإسهال وإيقافه.

وجاء في تذكرة دواد عن القرفة ما يأتي:

"شجر هندي يكون بتوح الصين وأوراقه كأوراق الجوز لا زهر له ولا بذر. والدارصيني قشر تلك الأغصان وأجوده المتخلخل غير الملتحم بين حمرة وسوداً وصفرة وحلوة وملوحة. وتبقى قوته إلى نحو خمسة عشر سنة. وهو حار ي-absinthen يمنع الخفقان ويقوى المعدة والكبد ويدفع الاستسقاء واليرقان ويدر ويخرج الرياح الغليظة ويسكن البواسير وكحله يجلو ظلمة العين ويطرى به الأورام مع السُّرْعَفَانَ فِيسْكَنُهَا . وهو يضر المثانة ويصلحه الكثيراً".

الكرروايا Caraway

الكرروايا ثمار نبات عشبي من العائلة الخيمية ينمو في اواسط وشمال اوروبا وآسيا. وهذه الثمار يطلق عليها البزور وهي بنية اللون ولها رائحة عطرية وعند عصرها يحصل منها على زيت عطري كثافته بين ٩١ - ٩٢ غم ويعرف بزيت الكرروايا.

وأهم المركبات التي يحتوي عليها هذا الزيت هي كيتون غير مشبع يعرف بالكارفون (Carvone) وهو يوجد بنسبة بين ٤٥ - ٦٠٪ في الزيت. كما يحتوي الزيت على الليمونين (citrene) الذي يوجد في زيت البرنقال، والكرروايا تتبه غدد اللعاب وتتشط إفرازا العصارة المعدية وتساعد على طرد الغازات .

وجاء في مذكرة داود ما يأتي :

" الكرروايا نبت يطول نحو ذراع له ورق كالشبت وزهر أبيض يخالف أكاليل داخلها بزر مائل إلى الصفرة والحدة والمرارة، وهي حارة يابسة تحمل الرياح والنفح وتصلح كل غذاء وتهضم وتفتح الشهية وتنزع التخم وحمض الطعام وتعين الأدوية على التطهير والتحليل وهي تضر الكلى وتصلحها الكثيرا ".

الشمر Fennel

الشمر ثمار بعض النباتات التي من العائلة الخيمية (Umbellifera) تنمو في ايران والهند وروسيا. ويمكن الحصول من هذه الثمار على زيت عطري يحتوي نسبة ٥٠ - ٦٠ % من الانثيول (anethol) وعلى نحو ١٧-٢٠ % من كيتون آخر يعرف بالفنشون (Fenchone) وعلى بعض الصنوبرين (Pinene). ويدوّب هذا الزيت في كثير من المذيبات العضوية مثل الكحول والاثير، وتتراوح كثافته بين ٠,٩٧ - ٠,٨٨ غم في درجة ١٥ ° م. والشمر يؤخذ من اجل مزاياه العطرية ولأنه يعمل على طرد الغازات، ويعطي ماء الشمر للاطفال الذين يشكون المغص، وقد يعطى قليلاً من زيت الشمر على قطعة من الحلوى لنفس الغرض. ويدخل الشمر في تركيب مسحوق العرق سوس الذي يباع في التجارة، ويضاف أحياناً إلى بعض المحاليل العطرية والمشروبات الروحية.

وقد جاء في تذكرة داود عن الشمر ما يأتي :

" عطري ذكي الرائحة وهو بري وبستاني يوجد بمصر في غالب الأزمنة. ينفع من الخفان ومن السعال والربو وعسر النفس ويحلل الرياح الغليظة والقولنج ووجع الجنب ويصلح المعدة ويدر البول والحيض وينقى المثانة والأخلاط اللزجة ويفتح الحصى ويزيل الحميات والفتوّاق وخبث النفس والصداع ومحروقه يمنع انتشار القروح ".

البنسون

بزور البنسون هي ثمار نبات البنسون *Pim pinella anisum* وباغلاء

هذه البزور مع الماء يحصل على مشروب البنسون المعتمد الذي عادة ما يؤخذ لمداواة المغص وإزالة الانتفاخ من المعدة. ومن بزور البنسون يمكن الحصول على زيت البنسون.

وتبلغ كثافة زيت البنسون ٠،٩٨ غ وأهم المركبات التي يحتوي عليها كيتون يعرف بالأنيثول (anethol) ويحتوي أيضا الصنوبرين (Pinene) والزعفرول (Safrol) والليمونين والهيدروكينون والاتير الإيثيلي. وينصهر الأنثيرول في درجة ٢٣° م ويتحول بالعوامل المؤكسدة إلى الحامض البنسوني (Anisic acid).

والبنسون يدخل في تركيب كثير من أدوية السعال والأفراس التي تستخدم لتخفييف آلام الحلق والتهاب اللوز وإسالة البلغم، وذلك لأنّه ينبعه الأغشية المبطنة للحلق والمسالك الهوائية. ويستخدم أحيانا في الطهي فيضاف إلى بعض أنواع الفطائر والكعك والبسكوت. وقد جاء في تذكرة داود عن البنسون ما يأتي :

" البنسون نبات يطول أكثر من ذراع دقيق الورق عطري يتولد بزره في غلاف لطيف وأجوده الضارب إلى الصفرة الحريف وهو لا ينمو إلا بكثرة الماء. يحل النفخ والرياح ويزيل أنواع الصداع وأوجاع الصدر وضيق النفس والسعال والحمى وضعف الكلى والطحال ويدر الفضلات ويسقط الأجنحة. ومضغه يذهب الخفقان وإذا طبخ بالخل حل الاورام طلاء و طبخه بالسكر يزيل الصفار العارض في الوجه".

الكزبرة Coriander

عند تقطير نبات الكزبرة (Coriander Sativum) بمساعدة بخار الماء الساخن يحصل منها على زيت عطري طيار يعرف بزيت الكزبرة كافته حول ٧٨٥ غم ويحتوى على كحول يعرف باللينالول (Linalol) يتراوح مقداره بين ٦٠ - ٧٠ % في الزيت .

كما يحتوى زيت الكزبرة على الصنوبرين (Pinene) والفالفلين (cymene) ، والفالفلين هو أيدروكربيون يوجد في الشطة والكمون واللفلف . ويوجد اللينالول أيضا في كل من زيت الليمون والبرجموت وبعض الزيوت العطرية الأخرى .

والكزبرة وزيتها مفیدان للمعدة لأنهما يعملان على تتبیه غشائها وطرد الغازات منها . وتضاف الكزبرة إلى بعض العطارات المسهلة مثل السنامكي والرواند لمنع المغص الذي يصاحب تعاطى هذه المسهلات .

وجاء في تذكرة داود عن الكزبرة ما يأتي :

" الكزبرة نبات عريض الأوراق مفرد الحب وأجودها الحديث الضارب إلى صفرة . وهي تحبس القيء وتمنع العطش والقرروح والحكمة والجرب أكلا وطلاء .. ومؤها بالسكر يشهى ويمنع التخم ويقوى القلب ويعن الخفقان . ومع الصعنر والسكر تزيل الدوسنطاريا . ومع الصندل والانيسون تقوى المعدة وتسقط الديدان " .

الكمون Cummin

الكمون ثمار نبات عشبي من العائلة الخيمية Cumbellifereous (وحبات الكمون بيضية مغزليّة الشكل ولها رائحة عطرية خاصة وطعم حريف . وتحتوي انسجتها نحو ٣٠٪ من زيت عطري وراتنج وصمع وبعض الملالات (املاح حامض الماليك - الحامض التفاحي) ومادة البوفينية ، ويوجد في غلافها كثير من التانين (حامضي التانيك) . عند تقطير الكمون مع الماء يمكن فصل الزيت الطيار الذي تحتوي عليه الانسجة ، وهذا الزيت مخلوط من الانثيلول والفلفلين والليمونين . ويستخدم الكمون في الطهي ، ووجوده في الطعام ينبعه الامعاء ويساعد على طرد الغازات .

ويقول داود في الكمون ما يأتي :

" الكمون نبات بستاني يزرع أو بري ينبع بنفسه وورقه مستدير وبزره في اكاليل . وهو أما اصفر أو أبيض . ويعرف بطيب رائحته واستطالله حبه وتبقى قوته سبع سنين وهو يحل الرياح مطلاقاً ويطرد البرد ويحلل الاورام ويدفع السموم وسوء الهضم والتتخم وعسر النفس والمغض الشديد شرباً بالماء والخل . وإن مزج بالص嗣 وتنغير بطبيخه سكن وجع الاسنان والنزلات .. " .

بِزَر الْكَرْفَس Celery

تابع بزور الكرفس المجففة في التجارة ويستخدم منقوعاً في الماء لمداواة الروماتزم وأوجاع الكلى، كما ان هذه البزور وصفت أيضاً لمعالجة البول السكري وفقر الدم والامساك وداء المفاصل.

تحتوي هذه البزور على كمية كبيرة من الماء وقليل من البروتين والدهن والمواد الكربوهيدراتية والسليلوز. وبقطير البزور يحصل على زيت له رائحة الكرفس وطعمه وكثافة هذا الزيت ٨٨,٨٠ غم وهو يذوب في كثير من المذيبات العضوية مثل الكحول والانثير ويحتوي على ٣٠٪ من مركب لاكتوني (Lactone Sedanolide) وهذا المركب هو مصدر الرائحة المعروفة للكرس . وقد جاء في تذكرة داود عن الكرفس ما يأتي :

"يختلف باختلاف منابته فمنه الجبلي ومنه المائي ومنه البستانى. وهو حار يابس يفتح السدد ويزيل اليرقان وعسر البول ويزيل الحصى ويعيد للكهل قوة الشباب ويزيل الربو وعسر التنفس والرياح الغليظة والفواق وبرد الاشلاء وخصوصاً الكبد ووجع الجنين والخصية والوركين. وينقي البدن من غواص السموم والمغص والعطش ويزره أقوى من أصله وعصاراته بدهن الورد والخل طلاء ناجح في الحكة والجرب مع النترون والكبريت."

Parsley بذور البقدونس

تابع بذور البقدونس عند العطار ومنها يحصل على زيت يعرف بزيت البقدونس وأهم ما يحتوي عليه مركب الابيول (apiole) وهو سائل أصفر كثافته ١,١٢٥ غم وبالتأكسد يتتحول إلى حامض الابيوليک (apolic acid). ويستخدم نقيع البذور في الماء المغلي في حالات احتباس البول لإدراره وإزالة الرمل والحسى من الكلى، وكذلك لإدرار الطمث .

الحبهان Cardamom

الحبهان هو الثمار المجففة لنوع من الشجيرات (elettaria, alpinia) cardamomum) التي تنمو في سيلان وسiam وجزائر الهند الشرقية، وهذه الثمار بنية اللون ولها طعم حار مقبول ورائحة عطرية ومنها يمكن الحصول على ٥% من زيت طيار كثافته بين ٠,٩٤٧ - ٠,٨٩٥ غم في درجة ١٥° م . ويتربك هذا الزيت من عدة تربينات ومن السينول (Cineol) والبورينول (borneol) والكافور (Camphor) . ويضاف الحبهان كنوع من التوابل إلى بعض ألوان الطعام ومن مزاياه أنه ينبه المعدة ويطرد الغازات ويزيل الشعور بالامتلاء عقب الأكل .

السعتر Thyme

السعتر (الزعتر) أحد الاعشاب الطبية يبلغ ارتفاعه ٤٠-٣٠ سم وله اوراق صغيرة مكسوّة بشعيرات دقيقة على سطحها الاسفل وله أزهار بنفسجية اللون . وبقطير الاوراق والرؤوس المزهرة لهذا النبات نحصل على زيت السعتر وهو سائل طيّار مائل للاصفرار وله رائحة عطرية وطعم حار . ويحتوي هذا الزيت على نحو ٥٥ % من بعض الفينولات (phenols) أهمها السعترول (thymol) وهي مادة قوية الفعل في التطهير ويحصل عليها بمعالجة زيت السعتر بمحلول ايبروكسيد الصوديوم فينفصل السعترول من الزيت ويذوب في المحلول القلوي ، وبإضافة الحامض إلى المزيج ينفصل السعترول على هيئة سائل زيتى ، ثم يسخن هذا السائل ويرشح على طبقة من الفحم النباتي ، وعندما يبرد تتفصل منه بلورات عديمة اللون من السعترول تتصرّف في درجة ٥١ ° وتغلي في درجة ٢٣٢ ° . ويذوب السعترول في المحاليل القلوية ويتألون المحلول باللون البنفسجي عند إضافة بضع نقط من الكلوروفورم إلى المزيج .

ويضاف السعتر إلى بعض أنواع الفطائر والمأكولات لإكسابها رائحة نكهة وطعمًا شهيًّا . ومن مزاياه أنه يساعد على طرد الغازات كما أنه مطهر ويستعمل في المغص والاسهال ، وله بعض الخواص المخدرة ولذا يدخل في تركيب معاجين الأسنان وبعض أدوية الزكام والسعال وأوجاع الحلق . ويقول داود في السعتر ما يأتي :

" الصعتر ويقال بالسين والزاي أيضا نبات بري دقيق الورق يميل لونه إلى السواد ومنه فارسي احمر حاد الرائحة أما البستاني فنبت يشابه النعنع

قليل الحدة يضرب زهرة إلى الزرقة. والص嗣 كله حريف وهو من الأدوية التراثية يعالج به غالب السموم ويحل الرياح والمغص وإن طبخ بالخل والكمون وتمضمض به سكن أوجاع الاسنان والحلق. وطبيخه مع التين يحل الربو والسعال وعسر النفس ومع ماء الكرفس يزيل الحصى وعسر البول".

وجاء في قانون ابن سينا عن الس嗣 ما يأتي : "أقواه البري وهو محلل ملطف ينفع من أوجاع الوركين ويمضغ فيسكن وجع الاسنان ويسفي اللثة المترهلة لقوته المحرقة ودهنه ينفع الكبد والمعدة ويخرج الديدان ".

القرنفل Cloves

القرنفل الذي يباع في التجارة يتربّك من البراعم الزهرية لنوع من الاشجار اليوجينية القرنفلية (*Caryophyllus aromaticus*) وهي اشجار جميلة المنظر دائمة الاخضرار يبلغ ارتفاعها ١٢ متراً . وعند قطف هذه البراعم الزهرية يكون لونها أحمر زاهيَا وعندما تجف تكتسب اللون القاتم المعهود . وهي ذات رائحة عطرية قوية وطعم حاد حريف ، وتحتوي على نسبة كبيرة (١٨ %) من الزيوت الطيارة يعرف مجموعها بزيت القرنفل . ويحصل على هذا الزيت بتقطير البراعم مع بخار الماء الساخن وإعادة التقطير عدة مرات ، وهو زيت أصفر اللون شاحب له رائحة البراعم وطعمها وله تأثير مخدر موضعي وبعض الخواص المطهرة .

وهو يغلي في درجة ٢٥١ ° م ، وتتراوح كثافته بين ١,٠٤٤ - ١,٠٦٩ غم في درجة ١٥ ° م ، يذوب بسهولة في كل من الكحول والأثير . وأهم المركبات التي يحتوي عليها فينول يعرف باليوجينول (*eugenol*) وهو يوجد بنسبة ٧٩ % في الزيت ، وبه أيضاً قليلاً من التربين (*terpene*) والباقي إسترات لبعض الأحماض العضوية . ويضاف القرنفل إلى بعض ألوان الطعام وعند عمل الحلوي وبعض المشروبات وتحضير بعض المحاليل العطرية . ويستخدم في الطب لطرد الغازات من المعدة . ويضاف إلى معاجين الأسنان لرائحته الزكية وتأثيره المخدر ، والى كثير من المسهلات لمنع المغص والغثيان . وقد يكون الغرض من إضافته للدواء مجرد إخفاء طعمه المر أو رائحته غير المقبولة .

وجاء في تذكرة داود عن القرنفل ما يأتي : " القرنفل بجبال الصين وجزائرها القاسية شجرته كاللياسمين لم ير احد منابته وهو مفرد نقيس كثير المنافع أجوده الطيب الرائحة الصلب الحاد وهو حار يابس يقوى الدماغ ويجلو

البلغم ويطيب النكهة ويفوي الاعضاء الرئيسية كلها والصدر والمعدة والكلى والكبد والطحال وينع الفواق والغثيان والقيء ويعيد الشباب خصوصا إذا شوب بحلب الصان وشرابه يقوم مقام الخمر فيسائر منافعها. ومانؤه يقوى الحواس ويشد البدن ويزيل الإعياء والاستسقاء ويقطع السُّم ويفتح السدد".

النعناع

النعناع الذي يباع عند العطار يتربّك من الأوراق المجففة والرؤوس المزهرة اليابسة لنبات النعناع (*Mentha piperta*). ويحضر زيت النعناع بعملية التقطير للأوراق والأغصان الرفيعة والرؤوس المزهرة. وهذا الزيت سائل مائل إلى اللون الأصفر وتتراوح كثافته بين ٠,٩٠٠ - ٠,٩١٢ غم، وله رائحة عطرية قوية وطعم حاد. وأهم المركبات التي يحتوي عليها مركب المنتول (*menthol*) وهو يوجد بنسبة تختلف بين ٧٠% - ٩٠% في زيت النعناع الياباني، ومعظم زيت النعناع المتداول في التجارة يحتوي فقط على ٤٥% من هذا المركب، لأن جزءاً من المنتول ينترع من الزيت قبل عرضه في الأسواق، وطريقة انتزاعه بإحاطة الزيت بمخلوط مبرد فتفصل منه بلورات إبرية أو منسورية الشكل من المنتول. ويحتوي الزيت أيضاً على كميات قليلة من الليمونين والصنوبرين واليووكاليبتول وحامض التانيك، وحلمض التانيك هو مصدر الفعل القابض للنعناع.

- ومستحضرات النعناع التي تباع عادة في التجارة على ثلاثة أنواع وهي:
- ١ - ماء النعناع وهو محلول عديم اللون يحصل عليه بخرج أوراق النعناع، أو لقطير الزيت مع الماء.
 - ٢ - زيت النعناع ويحضر بتقطير الرؤوس المزهرة الطازجة لنبات النعناع.
 - ٣ - روح النعناع ويحضر بإضافة جزء من الزيت إلى تسعه أجزاء من الكحول الذي درجة تركيزه ٩٠%.

ويضاف النعناع إلى كثير من أنواع الحلوى لإكسابها النكهة المعروفة، وهو منبه للجهاز الهضمي ويعمل على طرد الغازات. وإذا أخذ في الفم أحس

الإنسان بالبرودة بسبب تأثير ما به من المحتوى على أعصاب الإحساس وتخدير لها. وهو يمتص بسرعة في الجسم، وعندما يلامس الاغشية المخاطية وتخدير موضعي، فيزول بذلك الإحساس بالغثيان والألم الذي قد يتولد بعد تناول الطعام. وقد يستعمل زيت النعناع من الخارج فيوضع على الجلد ويسبب تخدير الجزء الذي يوضع عليه. وللزيت أيضاً بعض الخواص المطهرة (anitiseptic) ولذا يدخل في تركيب معاجين الأسنان لمزاياه المخدرة والمطهرة.

وجاء في تذكرة داود الانطاكي في النعناع ما يأتي :

"النعنع ويقال له الفوتج أنواع كثيرة منها جبلي لا يحتاج إلى سقي أو نهري لا ينبع بدون الماء واختلافه بالطول ودقة الورق والخشونة. والنهرى يقارب الصعتر وفيه طراوة حادة الرائحة عطري له بزر يقارب بزر الريحان. والنعنع يمنع الغثيان وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة ويخدر ويذر ويذهب الحميات والنفرس والنسا والحكمة والجرب طلاء وشرباً. وينفع من الجذام وأوجاع المفاصل والطحال شرباً والديدان بالعسل والخل. ويحل الأورام بالتبن ضماداً. وإذا طبخ ماؤه بالسكر كان شرباً قاطعاً لأنواع الصداع وضعف الدماغ ونقى الصدر من جميع الأمراض. وإن أكل منع الطعام أن يحمض أو يفسد ولذلك يمنع التخم. وإن دق مع الملح وضمد به عضة الكلب منع عائاته وكذا لسعه العقرب. ويسكن وجع الأسنان مضغًا ويذهب ال بواسير كييفما استعمل ولو ضماداً أو بخوراً. ويقوى القلب خصوصاً مع العود والمصطكى. ويضعف فم المعدة و يصلحه الخل. وينبغي أن يجف في الظل لتبقى قوته وعطريته".

الكافور Camphor

يحصل على هذه المادة المتبلورة الناصعة البياض من نوع من أشجار القرفة (*Cinnamomum Camphora*) موطنها الصين وفرموزا واليابان. وتستخدم الأغصان عادة في الحصول على الكافور، كما تحتوي عليه أيضاً الجذور والأوراق. والطريقة المتبعة في البلاد التي تتجه أن تقطع الأغصان وتوضع في أوان من الفخار بها عدد من كبير من الثقوب وموضعه فوق حمام مائي، فيحمل بخار الماء الكافور ثم ينكمات في أوان أخرى من الفخار حيث يجمد. وبضغط الجسم الصلب الناتج يمكن الحصول على زيت الكافور.

ينصهر الكافور النقى في درجة ١٧٩ ° ويغلى في درجة ٢٠٦ °، وبلوراته منشورية براقة تذوب بكمية قليلة جداً من في الماء (٠,١) وبسهولة في الكحول (١٠٠) والاثير (١٧٣) وفي الكلوروفورم (٣٠٠) وزيت الزيتون (٣٠). والكافور تابع لفصيلة الكيتونات (Ketones)، ويتأكسد بحامض النيترิก إلى الحامض الكافوري. ويحتوي زيت الكافور أيضاً على السينيول (Cineol) والزعفران (Safrol).

والكافور له رائحة نفاذة قوية وطعم حاد به شيء من المرارة، وهو صلب في درجة الحرارة العادية، ولكنه يتغير ببطء في هذه الدرجة ولذا يسهل إدراك رائحته في الملابس التي يوضع بينها لحفظها من العنة. وهو يقتل كثيراً من النباتات الحية، ما عدا الكائنات النباتية الفطرية، ويقتل البراغيث والعناسيب وما إليها من الحشرات.

وإذا استعمل الكافور من الظاهر فإنه يسبب احمرار الجلد. وهو يضاف بكميات صغيرة جداً إلى بعض مساحيق البودرة لأنه يساعد على تسكين الحرقان

الناشئ عن الاكزيما والحصى (impetigo) بعض الالتهابات الجلدية الأخرى، ويدخل ايضاً في تركيب بعض معاجين الأسنان لأنه ينبعه اللثة ويعمل على تقويتها، كما أن له بعض الخواص المطهرة.

وإذا أخذ الكافور من الباطن فإنه يؤدي وظيفتي منبه ومسكن في وقت واحد. ويوصف في حالات الهبوط والصرع وضعف الأعصاب لأنه ينبعه المجموع العصبي وينشطه، ويوصف ايضاً في حالة الحيض وفي الذهيان ونوبات الربو والنزلات الشعبية لأنه يعمل على التسکين والتهيئة. وإذا أخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى التهيج ويسبب الصداع والدوار وارتباك الفكر وعدم التسلط على حركات الأعضاء، وقد تحدث عنه نوبات من التقلص.

والكافور يفيد في تخفيف وطأة نزلات الزكام والبرد، وفي هذه الحالة يوضع قليل من المسحوق في الماء الساخن ويستنشق البخار من الألف مع مراعاة تغطية العينين لأنهما يهيحان يتأثر بخار الكافور. وقد جاء في تذكرة داود عن الكافور ما يأتي :

" الكافور اسم لصمغ شجرة هندية بتخوم سرنديب وأسيه وما يلي المحيط. خشبها شديد البياض خفيف ذكي الرائحة، وقد ينقط من الشجر ماء شديد الرائحة غليظ كأنه قطرات فيه زرقه يسمى دهن الكافور وماوه. وإذا نشرت شجرة الكافور وعملت أواحاً اتخذها الملوك تخوتاً فلم يقربها شيء من ذوات السموم ولا الهوام كالقمل والبق وغيرهما وهي خاصة عظيمة مجربة عند ملوك الهند. والكافور بارد يابس يقطع الدم وهو حابس للاسهال والعرق قاطع للعطش والحميات مزيل لقرح الرئة والسل والتهاب الكبد وحرقة البول وتأكل الاسنان. وهو يضر الشهوة ويصلحه المسك والعنب ودهنه ينفع من وجع المفاصل".

Eucalyptus اليوكالبتوس

يحصل على زيت اليوكالبتوس بقطير اوراق انواع خاصة من اشجار الكافور والنعناع. وهو زيت مطهر له رائحة حادة، واهم المركبات التي يحتوي عليها كيتون يعرف بالسينول أو اليوكالبتوول (Cineol or euecalyptol) يتراوح مقداره بين ٧٠ - ٨٥ % في الزيت. وهو مصدر الخاصية المطهرة والرائحة العطرية الحادة للزيت، ويمكن فصله بمعالجة الزيت بحامض الارثوفوسفوريك وتحليل المركب الناتج بالماء الساخن. ويحتوي زيادة على ذلك على السترال (Citral) والصنوبرين (Pinene) وبعض التربينات (terpene) .

واليوكالبتوس يستخدم لتخفييف نزلات البرد والزكام والأنفلونزا والنزلات الشعبية، وإذا أريد تعاطي الزيت من الداخل يوضع بعض نقط منه على قطعة من السكر ولتحفييف الالم الروماتيزمية يدهن الجسم بمخلوط من هذا الزيت مع زيت الزيتون، وكثيرا ما يوضع في المبادل والمراحيض للتطهير وإزالة الروائح الكريهة.

Ginger

الزنجبيل المتداول في التجارة يؤخذ من ريزومات (rhizomes) (ساق تنمو تحت التربة أو على سطحها) نبات الزنجبيل (Zingiber) الذي ينمو في آسيا وجزائر الهند الغربية وكثير من المناطق الحارة، وله رائحة عطرية وطعم حار مقبول.

يحتوي الزنجبيل على (٣-١ %) من زيت طيار يتركب من الكامفين (Camphene) واللينالول (Linalol). ويوجد به أيضاً مادة راتنجية وكمية كبيرة من النشا، وتتراوح كثافة الزيت بين ٠,٨٧٤ - ٠,٨٨٦ غم وهو يذوب في كل من الكحول والأثير.

وطعم الزنجبيل الحار مصدره مادة الجنجرول (gingerol) والزنجرون (Zingerone). والزنجبيل منه ومفيد في حالات الانفاس وسوء الهضم، ويساعد على طرد الغازات ويولد الشعور بالدفء.

وهو يدخل في تركيب بعض المواد المسهلة لأنه يمنع حدوث المغص الذي تولده هذه المسهلات. ويضاف أيضاً إلى بعض أنواع البسكوت والكعك والحلوى لإكسابها نكهة الزنجبيل المعهودة.

وقد جاء في رسالـة داود عن الزنجبيل ما يأتي :

" هو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصان دقيقة بلا زهر ولا بذر ينـبت بالهند وعمـان والمنـدب وجـبال تـاحـر من أـعـمال الصـين . والزنـجـبـيل قـليل الإقـامة تسـقط قـوـته بـعـد سـنـتين بالتسـوـيس وـهـوـ حـارـ يـابـس يـفـتح السـدـد ويـسـتأـصلـ الـبـلـغـ وـالـلـزـوجـاتـ وـالـرـطـوبـاتـ الـفـاسـدـةـ الـمـتـوـلـدةـ فـيـ الـمـعـدـةـ عـنـ الـبـطـيـخـ "

ونحوه ويحل الأرباح وبرد الأحشاء واليرقان ويدر البول والفضلات وهو مفيدة
للقوة ومع الخولنجان والفسق فيه سر عظيم. ومن خواصه أنه اذا أكل على
السمك منع العطش وأصلح الخلط. وهو يضر الحلق ويصلحه العسل وشربته
إلى در همين والمربي منه أعظم في كل ما ذكر".

البهار Allspice

يؤخذ البهار من ثمار نوع من أشجار التوابل *Pimenta officinalis* التي تنمو في جاوه وغيرها من جزر الهند الشرقية، فعند تجفيف هذه الثمار وسحقها ينتج البهار المعهود.

وتحتوي الثمار مقداراً يتراوح بين ٣ - ٤,٥% من زيت عطري طيار يتركب من نحو ٧% من اليوجينول (eugenol) ويوجد معه اليووكالبتول (eucalyptol) والحامض النخلي.

يستخدم من المظاهر لمعالجة الأورام التي تصيب الأصابع في فصل الشتاء (Chilblains).

وطعم البهار ورائحته شبيهان بطعم ورائحة مزيج من القرفة والقرنفل وجوز الطيب، وهو يضاف إلى كثير من ألوان الطعام والفطائر لتحسين نكهتها، كما أنه يطرد الغازات وينبه المعدة ويساعد على الهضم.

جوز الطيب Nutmeg, mace

يتركب جوز الطيب من نوع ثمار نبات اشجار الطيب Myristica Fragrance وهي اشجار دائمة الاخضرار ترتفع إلى عشرين متراً أو أكثر وموطنها الاصلي ملقة والجزائر المجاورة، وتزرع الآن في كثير من البقاع الحارة مثل شبه جزيرة الملايو وسيلان وسومطرا وغيرها من جزائر الهند الشرقية.

ولجوز الطيب رائحة ذكية وطعم يميل إلى المرارة، وهو منبه لطيف ويساعد على طرد الغازات من المعدة وله تأثير مخدر إذا أخذ بكميات زائدة قد تؤدي إلى التسمم.

ويحصل من جوز الطيب على جسم دهني مائل للاصفار يعرف بدهن الطيب له بعض الاستخدام في التجارة. ويحتوي هذا الدهن على نحو ٤% من مادة مخدرة تعرف بالميرستيسين (Myristicin) والباقي جلسريدات لعدد من الأحماض الدهنية منها الحامض الطيبي أو الميرستيكي (Myristic Acid) والحمض الدهني (Palmitic Acid) والحامض النحلي (Stearic Acid) والحامض الزيتي (Oleic Acid). ويدخل دهن الطيب في صناعة الروائح العطرية، ويضاف إلى الحلوي وبعض أصناف المأكولات، كما يستخدم في صناعة الصابون وعمل شمع الإضاءة.

وكلا الجوز والقشور (البسارة) كانوا معروفيين من العصور القديمة، وقد وجد شوينفورث (Schweinfurth) جوز الطيب في بعض قبور قدماء المصريين، ويغلب على الظن أن التجار من العرب الفينيقين كانوا يأتون به من الهند إلى مصر مع التوابيل الأخرى.

وقد جاء في تذكرة داود عن جوز الطيب ما يأتي :

" جوز بوا ويسن جوز الطيب لعطريته ودخوله في الاطياب وهو ثمر شجرة في عظم شجر الرمان. يوجد داخل قشرين خارجهما بياع ببسامة والداخل لا عمل له الا في الاطياب. وحجم هذا الجوز قدر البيض فإذا قشر قارب العفص في حجمه. وهو بجبار الهند وجزائر آسية. وأجوده الحديث السالم من التأكل الهش الذي لم يبلغ ثلاثة سنين من يوم قطعه. يقطع البلغم والفالج ويحل صلبات الكبد والطحال والاستسقاء واليرقان وعسر البول. وإذا إلى في الزيت وقطر فتح الصمم. ويصلح النكهة إصلاحاً لا يعد له فيه مركب. ويعين الغثيان والقيء وإذا سحق بالعسل نقى النمش والكلف. وأما القول بأنه مسكر فمن خرافات العامة وهو يضر الرئة ويصلحه العسل".

"البساسة قشر جوز بوا حاد الرائحة حريف عطري يستأصل البلغم ويطيب رائحة الفم وبهضم ويخرج الرياح ويفتح السدد. وبالخل ينعم البدن ويقطع العرق الكريه وصنان الابط. ومع بعر الماعز والعسل يحل الاورام الصلبة ضماداً ويقطع الصرع سعوطاً بدهن البنفسج. وهو يضر الكبد ويصلحه الصمع العربي".

ويقول ابن سينا في جوز الطيب:

"جوز في قدر العفص دقيق القشر طيب الرائحة، يؤتى به من الهند وأجوده التقليل الدسم الأحمر. طعمه كطعم القرنفل حار يابس يقوى البصر وبهضم الطعام ويقوى الكبد والطحال. وأما البساسة فهي قشر جوز الطيب الذي فوق القشر الغليظ وأجودها الحمراء وأنداناها السوداء وهي قشور يابسة تخدد اللسان كالكبابة حارة يابسة قابضة محللة للنفخ".

كباباً صيني Cubebs

تتركب الكباباً الصيني من الثمار المجففة لنوع من أشجار الفلفل (Piper Cubeba) التي تتو في الملأيو وبورينو وسومطرة. وتحتوي هذه الثمار على بعض المواد الراجحة وعلى زيت طيار يتراوح مقداره بين ١٨-٢٠% وهو زيت مائل للاخضرار له رائحة عطرية ويذوب بسهولة في كل من الاثير والكحول وكثافته ٩٢،٠ وله بعض الخواص المطهرة. ويتركب هذا الزيت من الستربين (Terpene) والكامفين (Camphene) والقادينين (Cadinene) وبعض الهيدروكاربونات الأخرى.

والزيت المستخلص من هذه الثمار يساعد على تبييه الغشاء المخاطي للمسالك البولية ولذا يستخدم في معالجة السيلان. وتستخدم الكباباً الصيني أيضاً لتأثيرها المنبهة والمنفعة في حالات التهاب الحنجرة والتهاب قصبة الرئة والنزلات الشعبية. وهي تدخل في تركيب الأقراص والحبوب التي تستخدم لمعالجة التهاب اللوز وتحفيظ السعال، ويأخذها المحاضرون والمعزون لحفظ الحلق في حالة صحية جيدة.

وجاء في تذكرة داود عن الكباباً الصيني ما يأتي :

"شجرها كالأس وأجودها الرزبين الطيب الرائحة تبقى قوتها عشر سنين. حارة يابسة تنفع من القرح وأمراض اللثة وكراهية البخار وفساد المعدة والكبد والطحال والرياح والحسى والصداع المزمن شرباً ومضغها. وتنقع في الأطبار فتشد البدن وتقطع الرائحة الكريهة والخفقان وتنقى الكلى والصوت وتضر المثانة ويفصلها المصطكي".

Sandal wood خشب الصندل

يحصل على هذه القشور من شجر الصندل الذي ينمو في الهند وفي غرب استراليا. وبقطير الخشب باستخدام بخار الماء الساخن المضغوط يحصل منه على زيت طيار يتراوح مقداره بين ٣,٥ - ٥,٨% من وزن الخشب، ولونه مائل للاصفرار وقوامه سميك لزج وله رائحة عطرية وطعم حار مقبول وكثافته بين ٠,٩٧٣ - ٠,٨٥٠ غم ويدوب في كل من الأثير والكحول وثاني كبريتور الكربون. واهم استخدام لهذا الزيت في تطهير المسالك البولية، وهو مثل الكباببة الصيني يتبه الأغشية المخاطية لهذه المسالك ويعمل على تطهيرها ولذا يستخدم في معالجة مرض السيلان والتهاب مجرى البول، كما أنه يطهر الأغشية المخاطية للجهاز التنفسى.

ويستخدم خشب الصندل في الهند وجزائر الهند الشرقية في عمل البخور، وفي صبغ الحرير والمنسوجات القطنية باللون الاحمر، والمادة الفعالة فيه تعرف بالسانتالين (Santalin) ويمكن الحصول عليها في صورة بلورات صغيرة حمراء لا تذوب في الماء وتذوب في الكحول.

ويقول داود في الصندل :

" الصندل شجر بالصين وجبار تنويب يشبه شجر الجوز وورقه ناعم دقيق وهو من الأدوية التي تبقى قوتها ثلاثين سنة. وهو يقوى المعدة ويمتع فساد الأطعمة فيها ويعبس النزلات ويسكن الصداع ويقوى البدن ويساعد الاعياء ويسكن النقرس ".

Angelica حشيشة الملوك

تزرع هذه الاعشاب من أجل مزاياها الطبية واستعمالاتها المنزلية. والجذور والثمار لها رائحة عطرية حادة، وهي متبهجة ومقوية وتدخل في بعض التراكيب المرة التي تستخدم لفتح الشهيّة وتقوية الهضم. وتضاف عادة إلى الحلوى والفطائر وبعض أنواع البسكوت والكعك لإكسابها رائحة عطرية. وقد تضاف إلى بعض المشروبات الروحية مثل الكوينياك.

وتحتوي الجذور على الحامض الأنجليلي (angelic acid) وهو صلب متبلور عديم اللون ينصهر في ٤٥ ° ويستخدم منها في بعض الأغراض الطبية. وتحتوي الجذور أيضاً على الفلاندرين (phelandrene) وحامض الفالريك (Valeric acid).

عَطَارَاتٌ نَبَاتِيَّةٌ مُتَنَوِّعةٌ

المر Myrrh

المر مادة راتجية صمغية تؤخذ من بعض اشجار البسلم (Cammiphora myrrha) التي تنمو في شمال افريقيا وشبه جزيرة العرب. وللحصول على المر تشرط الساق فتسيل منها عصارة سميكة تتجمد عند تعرضها للهواء. وكثل المر التي تباع عند العطار غبراء اللون غير منتظمة الشكل، وهي لا تنوب في الماء، وتذوب في الكحول الذي درجة تركيزه .%٣٠

يتركب المر من ٤٠-٢٥% مواد راتجية و ٦١-٥٧% صمغ و ٨-٢,٥% زيت طيار ومركبات أخرى أهمها حامض الكوميفوريك (Commiphoric acid) واسترات (esters) هذا الحامض مع بعض الكحولات ذات الاوزان الجزيئية الكبيرة . ويحتوي الزيت الطيار على الألديهيد الكموني (Cumin aldehyde) واليوجينول (eugenol) وحامض الخليك والنميليك وبعض الكريسولات (Cresols).

للمر رائحة عطرية زكية، ولذا يدخل في تركيب كثيرة من انواع البخور، ويستخدم ايضا في عمليات التصبير والتحنيط، واهم مزاياه الطبية أنه يقوى المعدة ويعمل على طرد الغازات منها، كما أنه يفتح الشهية ويساعد على إفراز العصارة المعدية. ويضاف أحيانا إلى بعض المسهلات كي يمنع المucus الذي يصاحب تناولها.

ويؤخذ المر أيضا لمعالجة فقر الدم، وهو ينبع الأغشية المخاطية ولها بعض الخواص المطهرة ولذا فهو يفيد في تخفيف النزلات الشعبية ومداواة التهاب المثانة. ويستعمل من الظاهر لمداواة القروح وبعض الالتهابات الجلدية،

لأنه ينبه أغشية الجلد ويساعد على سرعة اندماحها. ويؤخذ المر أيضاً لتنقية اللثة ولمداواة التهاب الحلق.

ويقول داود عن المر ما يأتي:

"المر هو السمرى في المقالات وهو معروف مشهور بسائل من شجرة بال المغرب تشرط بعد فرش شيء تسيل عليه فيجمد مائلاً إلى الحمرة أو السواد. وهو عنصر جيد وركن عظيم في المرادم والأكحال على اختلاف أنواعها وتنقى قوته عشرين سنة. ينفع سائر النزلات والصداع ويشد اللثة ويزيل فروحها وأوجاع الأسنان بالخمر والزيت مضمضة. والسعال وأوجاع الظهر وخشونة القصبة استحلاباً في الفم. والرياح وأوجاع الكبد والطحال والكلى والمثانة والديدان شرباً خصوصاً مع الترميم. ويحل عرق النساء والمفاصل والنقرس والسموم شرباً وطلاء. ويطرد الهوام بخوراً مع الكذب. ويحفظ الموتى طلاء. وأعلم أنه يشارك كل دواء فيما أعد له فيساعد الكبريت في التجربة. ومع دهن اللوز المر أمراض الأذن. ومع التعنّع أمراض الأنف. وهو يسقط الأجهزة ويصلحه العسل".

وجاء في قانون ابن سينا عن المر ما يأتي:

"صمع منه خالص ومنه مشوب مغشوش أجوده ما هو إلى البياض والحرمة غير مخلوط بخشب شجرته. طيب الرائحة محل للرياح ويقع في الأدوية الكبار لكثرة منافعه ويمنع التعفن حتى إن يمسك الميت ويحفظه عن التغير والتنفس. وإذا خلط بدهن الآس فإنه يجلو آثار القرود ويبرئ الجراحات المتعفنة ويلطخ بالشيب على الآباط فيزيل صنانها. قال جالينوس رائحة المر تتصدع الأصحاب فضلاً عن المصروعين وهو يطيب نكهة الفم ويتمضمض به بشراب فيشد الأسنان جداً ويقويها ويمنع تأكلها ويشد اللثة. وينفع المر الخالص استرخاء المعدة ويخرج الديدان لمراسته ويشرب لفروع الأمعاء والأسهال".

الجاوى Benzoin

يتركب الجاوى من بلسم راتجي يؤخذ من بعض أشجار الميعة (Benzoin Styrax) التي تنمو في سومطرة وسiam. وتعرف بأشجار الصمغ الجاوى. ويحصل على هذا البلسم بإحداث شقوق في ساقان هذه الأشجار، فتخرج منها عصارة لزجة تحول إلى مادة صلبة قابلة للكسر . ويتركب الجاوى استرات لعدة أحماض عضوية منها الحامض الجاوى أو حامض البنزويك (benzoic acid)، والحامض القرفي أو حامض السيناميك (Cinnamic acid) ويحتوى أيضاً على هذين الحامضين غير متدين، وعلى البنز الديهيد (benzaldehyde)، والفالانلين (Vanilin) . وينذوب الجاوى بصعوبة في الماء وكذلك في الكحول البارد والإثير، ويتبلاور بشكل بثورات منشورية لامعة. ويمكن تحضيره بتآكسد الإيدروبنزوين (hydrobenzoin) بحامض النيتريك .

والجاوى رائحة عطرية ذكية، ولذا يدخل في تركيب كثير من أنواع البخور. وقد استعمل في الماضي لتبييض المنازل وتطهيرها عند إصابة أحد أفرادها ببعض الأمراض المعدية، واستعمال الجاوى في الطب معضوراً على تحضير بعض الأدوية المنفحة (expectroants) التي تؤخذ من الباطن لأنّه ينبه أغشية المسالك الهوائية ويساعد على زيادة إفراز المادة المخاطية بها ويعمل على تخفيف نوبات السعال. ويمكن الحصول على نفس النتيجة بإضافة ما يملاً ملعقة من صبغة الجاوى إلى حوض صغير من الماء في درجة الغليان واستنشاق البخار المتتصاعد، فيساعد ذلك على إزالة السعال وتخفيف وطأة الزكام الشديد. وقد يوضع هذا البلسم أحياناً على الجروح الحديثة لإيقاف

النزيف ويعمل في الوقت نفسه على تطهير الجرح، وقد تستعمل مركباته مع الصوديوم والبوتاسيوم بدلاً منه.

ويدخل الجاوي في تركيب بعض معاجين التجميل (الكريمات) والمراتم التي تستخدم لتنقية البشرة وتطهيرها. وإذا أضيف جزء واحد من صبغة الجاوي إلى ٣٠ جزء من ماء الورد فان المحلول الناتج يفيد في حماية البشرة من تأثير الشمس. ويدخل الجاوي في كثير من التراكيب العطرية وأنواع اللوسيون التي تباع في التجارة لأنه يقوى الرائحة العطرية للزيوت المستعملة ويعمل على تثبيتها .

البلسم Balsam

البلسم مادة راتجية صمغية يحصل عليها بإحداث شقوق في لحاء بعض الأشجار وتتحول إلى جسم صلب صعب الكسر بمرور الزمن عليه. وهذا البلسم له رائحة زكية ولذا يستخدم في البخور، وعند فحصه بالعدسة يمكن تمييز بلورات الحامض القرفي بسهولة. وهو لا يذوب في الماء ويذوب في كل من الأثير والكحول، ويترکب من نحو ٨٠٪ من راتنج مكون من استرات (esters) للحامضين القرفي والجاوي متعددين مع بعض الكحولات العالية، ويحتوي أيضاً على هذين الحامضين منفردين، ومجموع الحامض القرفي (متعدداً وغير متعد) ٢٨٪ من وزن البلسم .

Liquidamber, Styray الميعة السائلة

تتمو أشجار الميعة السائلة (*Liquidamber orientalis*) في آسيا الصغرى وعند شرط الساق يخرج منها بلسم سائل يعرف بالميعة، وهو سائل لزج غير شفاف يحتوي على ٢٠-٧٠% من الماء ونحو ٢٣% من الحامض القRFي (*Cinnamic acid*)، ونحو ٢٢% استرات عطرية (*aromatic esters*) أهمها ستيرول (*Styrol*)، ونحو ٢% فانيلين (*Vanilin*)، والباقي راتنج مكون من ستوزينول (*Storesinol*) . ومجموع الحامض القRFي (متعدد وغير متعدد) في الميعة السائلة يبلغ نحو ٤٣%.

ويمكن الحصول على الميعة النقية بإذابة المادة الفقل في الكحول ثم ترشيح محلوله وتتخميره إلى الجفاف فوق حمام مائي. والميعة النقية صفراء مائلة إلى اللون الأسود وتدوب بسهولة في كل من الكحول والإثير.

تستخدم الميعة في البخور وفي عمل بعض أنواع الحلوى، وفي تركيب عدد من الروائح العطرية. ولهذا البلسم خواص منبهة ومنفحة (*expectorant*) ويدخل في تركيب بعض المرادم التي تستعمل لمداواة الجرب وبعض الأمراض الجلدية الطفيلية. وقد جاء في تذكرة داود عن الميعة ما يأتي:

"الميعة سائل أشقر إلى صفرة طيب الرائحة مأخوذ من الأشجار وتبقى قوته إلى عشر سنين. وهي حارة يابسة تحللسائر أمراض الصدر من سعال وغيرها والرياح الغليظة والاستسقاء وأوجاع الظهر والطحال والكلى والمثانة والجذام وإن استحكم مطلقاً ولو بخوراً. وأنواع البلغم اللزج شرباً بالماء الحار وتلین برفق وتعجن بها ضمادات النقرس والمفاصل فيقوى عملها. وتنفع الرعشة والنزلات والزكام والصداع بخوراً. وتدر الحيض وتسقط الأجنحة وتضر الرئة ويصلحها المصطكى وشربتها من متقال إلى ثلاثة".

المصطفى Mastic

المصطكى مادة راتجية ترشح من لحاء نوع من أشجار الفستق الدائمة الاخضرار (Pistacia lentiscus) التي تنمو على شواطئ البحر الابيض المتوسط من اسبانيا إلى سوريا. وتوجد هذه المادة في صورة عصاره في اللحاء لا في خشب الساق، ويحصل عليها بإحداث شقوق رأسية في الساق خلال أشهر الصيف، فتخرج العصاره الراتجية وتتجدد بسرعة، ثم تجمع كل خمسة عشر يوما.

والمصطكى مادة شفافة لها مظهر زجاجي ولونها أصفر شاحب، ثم يقتم هذا اللون بمضي الزمن عليها. والمصطكى تستخدم في كثير من الأقطار الشرقية في البخور، كما انها تمضغ لتقوية الاسنان وإزالة الرائحة الكريهة من الفم. ويستخدم محلول المصتكى في الإثير أو الكحول أو الكلوروفورم كـ يشرب به القطن ويوضع على الاسنان لتسكين الألم، ويستخدم الراتج ذاته في ملء الاسنان وایقاف التسوس.

وتذوب المصتكى في كل من الأسبيتون وعطر التربتين، ويستخدم المزيج في صناعة طلاء الالكية (Laqure) وعمل بعض أنواع الدهانات والورنيش.

وفي رسالة داود عن المصتكى ما يأتي :

" تسمى أيضاً العلك الرومي والجيد منها ابيض ناعم حلو طيب الرائحة قبل انها تؤخذ بالشرط وال الصحيح أنها تدفع بحركة طبيعية إلى ظاهر العود كغيرها منا الصموغ. وهي حارة يابسة تذهب الصداع والتزلات وتسهل البلغم والصفرا مع الصبر. وتتفى القصبة وتقطع النزف مع الكهرباء (الكهرمان). وتذهب

الرياح الغليظة وسوء الهضم وضعف الكبد والطحال والقروح مطلقاً. وان طبخت في السيرج (الزيت) وقطرت في الأذن فتحت السدد وأزالت الصمم. وان طبخت في الماء نفع هذا الماء في الاستسقاء والقئ والغثيان وقوى الهضم. وهي تضر المثانة ويصلحها الورد".

الكندر أو اللبان الذكر (Gum Olibanum Frankincense)

الكندر نوع من الصمغ الراتجي يحصل عليه بإحداث شقوق في ساقان بعض أشجار اللadan (*boswella carteri*)، وهي أشجار صغيرة تنمو في جنوب بلاد العرب وفي بلاد الصومال، وللKennدر رائحة عطرية وطعمه فيه شيء من المرارة. وهو يتربّك من ٦٠-٧٠٪ راتج ونحو ٣٠٪ من الصمغ و ٨-٩٪ من زيوت طيارة وأجسام عطرية. وأهم المركبات التي يحتوي عليها الكندر هيdroكربون يعرف بالأولبين (*Colibene*)، وبقطير هذا الصمغ يحصل على زيت قريب الشبه بزيت التربنتين كافته ٨٧٥ - ٨٨٥ غم ويذوب في كل من الأثير والكحول.

ومن خواص الكندر أنه منبه ومدر للطمث ونافع في التهابات الحنجرة والشعب. وهو يدخل في تركيب كثير من الضمادات (*plasters*) ومساحيق التبخير ضد العدوى (*Fumigating powders*)، ويستخدم في البلاد الشرقية في البخور وفي عمل بعض المحاليل العطرية.

وجاء في رسالة داود عن الكندر ما يأتي :

" الكندر هو اللبان الذكر صمغ شجرة الخونزراين تنمو بجبال اليمن. الذكر منه المستدير الصلب الضارب إلى الحمرة والأثنى الأبيض الشهش. يحبس الدم ويصفى الصوت وينقي البلغم خصوصاً مع المصطكي. ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ أو الكثيراً والرياح الغليظة ورطوبات الرأس بالعسل أو السكر. وأمراض الأنف بالزيت مطلقاً. ويزيل القرorch كلها باطننة كانت أو ظاهرة شرباً وطلاء. والغثيان والقيء بالصمغ. ودخانه يطرد الهواء ويصلح الهواء والوباء والوخم وإكثاره يحرق الدم. والذي يلتهب منه مشوش ينبغي اجتنابه ".

العنبر Ambergris

العنبر مادة دهنية توجد طافية على سطح الماء في بعض البحار، أو يقذفها البحر على الشواطئ في البلاد الحارة. وله رائحة زكية تشبه رائحة المسك، ويغلب على الظن انه منشأ انعقادات صفراوية تتكون في أمعاء بعض الحيتان البحرية Spermacetiwhale كما تتكون الحصوات المرارية عند الإنسان وغيره من الحيوانات الثديية.

وأكثر ما يوجد العنبر على شواطئ البرازيل وجزيرة مدغشقر وجزائر الهند الشرقية والصين واليابان. ويعثر عليه أحياناً في أمعاء الحيتان، وتتفاوت القطع التي توجد منه بين نصف أوقية و ١٠٠ رطل.

وكان للعنبر قديماً شهرة خاصة في الأقطار الشرقية كنوع من المقويات التي تعيد للرجل الكهل نشاطه الجنسي، وكانت تنسب إليه قوة خارقة في شفاء بعض الامراض، ويستخدم في الوقت الحاضر في صناعة الروائح العطرية وبصفته الشرقيون إلى بعض المشروبات المكيفة كالقهوة والشاي لإكسابها نكهة خاصة. ويغلب على الظن أن تلك الصفات الخارقة كانت تنسب للعنبر بسبب ندرته وبسبب ما كان يحوم حول كنهه ومنتشره من الغموض.

ومن الفروض القديمة التي ذكرت عن منشأ العنبر أنه الزبد المتجمد لماء البحر ذاته. وأنه نوع من الفطر ينمو في المحيطات كالذي ينمو على بعض الأشجار، وغير ذلك من الفروض. وان اول تعليل لتكوين العنبر هو ما قال به العالم سويدار، فقد وجد أن مادة العنبر كثيراً ما تحتوي على المنافق (جمع منقاف وهو الفك السفلي أو المنقار) القرنية لسمك السبيباء. وهو السمك الذي تتغذى به الحيتان التي يوجد بداخلها العنبر، وفي هذا ما يفيد بأن العنبر إنما يتكون داخل جسم الحوت، وليس بمادة دخل له يبتلعها الحيوان من الخارج.

والعنبر مادة طرية القوام، وعند إخراجه من أمعاء الحوت يكون ذا لون قائم ورائحة غير مقبولة، ولكن بتركه مدة من الزمن يجمد تدريجياً ويكتسب رائحته الزكية المعهودة. وتتراوح كثافة العنبر بين ٧٨٠ - ٩٢٦ جرام، وهو ينصلح حوالي درجة ٦٣ ° م إلى سائل راتجي أصفر اللون، وفي درجة ١٠٠ ° م يتظاهر إلى بخار أبيض اللون. وينوب العنبر في الإنير وكثير من الزيوت ولكنه لا يتأثر بالأحماس، وإذا عولج بالكحول الساخن أمكن الحصول من محلول على بلورات ناصعة البياض من مادة تعرف بالأمبريين (ambrein)، وهذا الأمبريين يشبه في تركيبه الكيماوي مادة الكوليسترين (Cholesterin) التي توجد بكثرة في الحصوات الصفراوية.

والعنبر في الطب القديم فهو: "أجل المفردات في تحضير الأدوية والمركبات" وإن له " فعل السحر في الشفاء من سائر العلل والأمراض". يقول داود عن العنبر ما يأتي :

"الصحيح أنه عيون بقاع البحر تتدفق دهنية فإذا فارت على وجه الماء جمدت فيلقيها البحر إلى الساحل.. وأجوده الأشهب العطر ويليه الأزرق والأصفر فالفستقي. والذي يمضغ ويمط ولم ينقطع فهو خالص وغيره ردئ ويعيش بالجص واللادن والشمع بنسبة تركيبية لا تعرف إلا للحذاق. وموضعه بحر عمان والمندب وساحل الخليج المغربي ويتبلغ القطعة منه ألف متر. وخالفه يوجد فيه أظفار الطيور لأنها تنزل عليه فيجذب أظفارها. وهو حار يابس ينفع سائر أمراض الدماغ ومن الجنون والتزلّات وأمراض الأذن والأذن وعلل الصدر والسعال والربو والخفقان وقرح الرئة وضعف المعدة والكبد والاستسقاء والبرقان والطحال وأمراض الكلى والرياح الغليظة والفالج وعرق النساء والمفاصل شماً وأكلأ. ويقوى الحواس وينعش القوى ويفتح الشهية وأن لوزم بماء العسل أعاد قوة الشباب إلى الكهل. ودخانه يطرد الهوام وينعو الوباء وقيل انه يضر المعي ويصلحه الصمغ".

عرق الطيب Orris Root

السوسن أو عرق الطيب عبارة عن ريزومات نوع من النباتات (Iris) التي تنمو في إيطاليا. فعند نزع هذه الساقان الأرضية من التربة وتنشيرها وتجفيفها ينتج عنها عرق الطيب الذي يباع في التجارة. وبقطير الريزومات مع استخدام بخار الماء الساخن المضغوط تنتج مادة دهنية صلبة مائلة إلى اللون الأصفر وتعرف بدهن الطيب. ويتركب هذا الدهن من ٨٥٪ من الحامض الطيفي (Myristic acid) والباقي عدة أحماض أخرى منها حامض الكابريليك (Caprylic acid) وحامض الكابريك (Capric acid) وحامض اللوريك (Lauric acid) والحامض الجلوبي (benzoic acid) ومركب آخر يعرف بالإيرون (iron methyl ketone) وهذا الإيرون جسم زيتى له رائحة حادة ولكن بإذابته في كمية كبيرة من الكحول يعطى رائحة البنفسج.

وأستعمل عرق الطيب في الماضي لإحداث اللين وإدرار البول، أما الان فيدخل في تركيب بعض الروائح العطرية ويتناوله بعض الأشخاص لإزالة الرائحة الكريهة من الفم، كما يدخل في تركيب كثير من معاجين الأسنان، ويستنشق مسحوقه بعض الناس لإحداث العطاس وإذابة المخاط والزكام من الأنف.

وفي رسالة داود عن عرق الطيب (السوسن) ما يأتي:

" السوسن (ايرسا) نبات كثير الفروع طيب الرائحة يقوم في وسطه عود يفتح فيه زهر أبيض وهو يجف في الظل وقد جرب لضيق النفس والربو والإعياء وأوجاع الصدر وتنقية القصبة. وإذا طبخ في الزيت حتى ينضج وقطر في الأذن ابراً الصمم القديم. وينفع الكبد والطحال والاستسقاء والبرقان والبواسير وعرق

النسا والقروح الغائرة ويخرج الديدان ويدر الحيض ويفتح السدد. وهو يضر الرئة ويصلحه العسل وشربته إلى متقالين".

و جاء في كتاب "الأدوية المفردة" للاشرف يوسف ابن علي عن السوسن :

"السوسن ضرب من الرياحين اذا سحق أصله فشأنه أن يجفف فهو دوائي ينفع في إدمال جميع القروح وينفع من الكلف والنمش ويغسل به الوجه فيصقله. وزهر السوسن اذا شرب نفع من نهش الهوام ويصلح للسعال ورطوبة الصدر والشربة منه من متقال إلى ثلاثة".

الميركـة (الغار ، الآس ، الرند) Bay

الميركـة تعرف ايضاً بالغار أو الآس أو الرند وتباع عند العطار في صورة قشور وهي لحاء شجرة الميركـة *Myrica cerifern* ، وتؤخذ عادة على هيئة مسحوق أو في صورة مشروب يحضر باغلاء القشور مع الماء لمدة عشرين دقيقة. وهي مادة قابضة تساعد على إيقاف الاسهال، وتعمل على زيادة افراز العرق.

ومن القشور والأوراق يمكن الحصول على زيت وذلك بعملية التقطير، وهذا الزيت مائل للاصفار وكثافته ٩٧٥ غم ويعرف بزيت الميركـة، وهو يستخدم في صناعة الروائح العطرية ويحتوى على الصنوبرين (pinene) واليوجينول (Eugenol) وفينول آخر يعرف بالشافيوكول (Charicol) .

وفي تذكرة داود عن هذه العطارة تحت عنوان الآس : " الآس نوع من الريحان المستحب منه أرفع من الرمان وربما ساوي المحلب وهو مرّ الورق حلو الخشب ثمره إلى سواد كالعنب في الحجم. محلل أو لاً قابض ثانياً ينفع من الصداع والنزلات مطلقاً ويحبس الاسهال والدم كيما استعمال ويفتح الحصى شرباً ويضعف ال بواسير ويزيل الورم والهوم ولو بخوراً.

وجاء في كتاب " الأدوية المفردة " تحت عنوان الغار : " الغار شجر له ثمر أصفر من البندق أسود القشر وورقه طيب الرائحة يقع في العطور وحبه حار مجفف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حدة وحرافة وأشد مرارة وفيه قبض.

وهو يفتح الحصى وينفع من علل الكبد ووجع الطحال وإن شرب مقدار ملعقتين يابساً مسحوقاً سكن المغص لساعته وإن رش نقيعه في البيت طرد النباب وإذا طبخ ورقه بالخل نفع من وجع الأسنان.

الزعفران : Crocus

يحصل على هذه المادة الملونة من المياسم والبراعم الزهرية المجففة لنبات الزعفران (Sativus crocus) الذي يزرع في كثير من بقاع العالم. والأزهار أرجوانية اللون، والمياسم برائقية، المستخدم في التجارة. وهذه المادة مرة المذاق ولها رائحة عطرية خاصة، ويجب حفظها في أوعية مغلقة حتى لا تفقد ما تبقى بها من الماء بعد عملية التجفيف وقدره ١٢,٥٪.

وقد استخدم الزعفران من أزمان بعيدة في الصباغة وفي عمل بعض المحاليل العطرية. فكمية صغيرة منه تلون الماء بلون أصفر برئالي، ويصبح البشرة بهذا اللون بسبب احتوائه على مادة ملونة وهي البولي كلورنت (Poly Chlorite) التي توجد بنسبة ٦٥٪ في المسحوق الجاف، وهذه المادة الملونة هي سبب انتشار استخدام الزعفران كصبغة هامة في التجارة. ويحتوي الزعفران أيضاً على جلوكوسيد متبلور وهو البيكروكروسين (Picrocrocin)، ويعتبر على نتروجين بنسبة ٢,٤٪.

وللزعفران بعض الخواص المنبهة بسبب احتوائه على زيت الزعفران، وهذا الزيت أصفر طيار له رائحة حادة وطعم مر المذاق. وكل استعمالات الزعفران في الوقت الحاضر كصبغة برائقية اللون.

وجاء في رسالة داود عن الزعفران:

" نبات زهره حار يابس إذا فرك فاحت رائحته. يفرح القلب ويقوى الحواس ويذهب الخفقان. وفي دهن اللوز المريسكن أوجاع الأذن قطوراً. وفي الإكحال يحد البصر ويذهب الغشاوة. وبالعسل يقوى المعدة والكبد ويفتح الحصى ويدر الفضلات. ومتقال منه بقليل من ماء الورد والسكر يسرع الولادة ".

العصفر (زهر القرطم) Carthamus

يحصل على العصفر من زهيرات (Florets) نبات القرطم العشبي الذي يزرع بكثرة في بلاد الهند. وهو يستخدم بكثرة في التجارة كمادة ملونة حمراء، وخاصة في صبغ المنسوجات القطنية، ويمكن استخدامه أيضاً في صبغ المنسوجات الحريرية ولكن لا يؤثر في المنسوجات الصوفية. وبإضافة القلويلات إلى الصبغة الحمراء تتحول إلى صفراء يمكن إرجاعها ثانية إلى اللون الأحمر بمعالجتها بالأحماض.

والمادة الملونة التي في العصفر تعرف بالعصفورين (Carthamine) وهي توجد بنسبة ٠.٥ %، وهي مادة متبلورة عديمة الذوبان في الماء وتذوب بصعوبة في الأثير وبسهولة في الكحول ملونة إياه بلون أحمر أرجواني. و特يز العصفر في صبغ المنسوجات القطنية أنه لا يحتاج إلى مادة ثبيته في هذه المنسوجات (mordant)، وهو يستخدم أيضاً لصبغ المأكولات. وتحتوي بزور القرطم على زيت كثافته ٠،٩٢٦ غم له بعض الخواص المífقة، ويدخل هذا الزيت في صناعة بعض أنواع الورنيش وفي صناعة الصابون الرخو.

ويقول داود في العصفر :

" العصفر هو القرطم وأجوده الحديث النقي وتسقط قوته بعد ثلاثة سنين. يجلو سائر الآثار كالكلف والتنش. والحكة خصوصاً بالخل. ويحل المدة وينذيب كل جامد من الدم ويقوي الكبد ويطيب الرائحة والأطعمة ويسرع باستوائها ويضر الطحال ويصلحه العسل ".

لكل جسم عطره .. ولكل وقت أيضاً

- * جربى عطرك دائماً بنفسك. لأن كيمياً الأجسام تختلف. فالعطر الذي تحببته على غيرك قد لا تكون له نفس الرائحة إذا ما استخدمته أنت.
- * جربى العطر الذي تودين على ظهر راحة يدك. أو في الجزء الداخلي من ذراعك. ففي هذه الأماكن يتفاعل العطر مع زيوت جلدك، وحرارة جسمك.
- * لا تجربى نوعين من العطر في مكان واحد. يمكنك أن تجربى كل عطر على حدة، بأن تضعي بضعة قطرات من كل عطر على كل ذراع.
- * ضعي عطرك خلال يوم بأكمله قبل أن تأخذى قرارك في اختياره أم لا، لكي تعرفي هل سيظل ساعتين أو أنه أكثر أو أنه سيتبخر بعد دقائق.
- * ضعي في اعتبارك أن البارفانات تظل مدة أطول، بينما ماء الكولونيا، يتلاشى سريعاً، وكل استعمالاته وأوقاته.
- * لا تعرضي عطرك لأشعة الشمس المباشرة، أو للحرارة وأفضل مكان لحفظه هو الثلاجة الكهربائية.
- * إذا كانت لديك قارورة عطر كبير الحجم، فانقلبي جزءاً منها إلى زجاجة تعطي رذاضاً وأغلقي القارورة الأصلية جيداً، واحفظيها.
- * لا تتركي زجاجة ماء الكولونيا مفتوحة وقتاً طويلاً، أو تهملين إغلاقها جيداً لأن من طبيعة ماء الكولونيا أنها سريعة النطافير ولا تمكث طويلاً.

الجمال والرشاقة

لكي تتمتعي يا سيدتي بصحة نامة وجسم رشيق وجمال فاتن،
ينبغي لك أن تجمعي بين نظام غذائي متوازن يوفر لكل عضو في الجسم ما
يحتاجه من المغذيات والفيتامينات والأملاح المعدنية، ونظام يحفظ لكل عضو
مرونته وقوته.

اذا كنت قد حباك الله بقسط من الجمال فاشكريه سبحانه على هذه النعمة،
واعملي جهدك على المحافظة عليها.

وأما اذا كنت تشعرين بأنك لست على قسط كبير من الجمال، لكنك لو
تأملت قليلاً لوجدت أن بعض أجزاء وجهك أو جسمك ربما ليس جميلاً إذا قيس
بمثله في سيدة أخرى، ولكن تقي أن أجزاء أخرى من وجهك وجسمك
تفوق بكثير غيرك رونقاً وجمالاً. وهذا الجزء الجميل منك يحتاج إلى عناية
كبيرة كي يظل جميلاً، كما أنه في قدرتك أن تجملي الأجزاء التي لا ترود لك.
تدبري يا سيدتي ما تقرئين في هذا الكتاب الذي بين يديك، وأقرني ما
 جاء فيه بالعمل، وستجدين انك بدأت مرحلة جديدة من حياتك وأن تغيراً
 ملموساً قد ظهر عليك.

Quincy ان مستقبلاً باسمها ينتظرك وإن نجاحك يتوقف عليك أنت، قولي
 وردي في نفسك : اني جميلة وسأحتفظ بجمالي برغم مرور الأيام والسنين،
 وسوف اكون اجمل غداً.

كرري هذا القول كل صباح ومساء وستشعرين فعلاً بالصبا والشباب
 يدب في عروقك وستظهر على وجهك اشرافه تضييف جمالاً إلى جمالك.

جمال الروح

ان الجمال نعمة، يحتاج إلى مجهود للاحتفاظ به، وللحصول على الجمال طريقان، الطريق الاول: ابراز ما في جسمك من محاسن ومميزات، والطريق الثاني : اخفاء ما عسى ان يكون فيه من عيوب، والحلولة دون ان يصاب الجسم بعيوب يذهب بشيء من جماله أو يقلل من روعة تكوينه.

وانت في حاجة إلى ان تكوني جميلة دائما. فالجمال يجمع حولك القلوب، ويفتح لك آفاق التقدم والرقي. ويبتت مكانتك في عملك أو في بيتك، وخاصة اذا اقترن هذه الجمال بالظرف والرقة، وهدوء الطبع. والاحتشام الذي يبعده عن التبدل، الاحتشام في طريقة التجميل، والاحتشام في الملابس، والاحتشام في اسلوب الحديث.

ولكن نحب ان نؤكد لك يا سيدتي انك لن تكوني جميلة أبدا الا اذا سبق جمال جسمك جمال الروح والنفس .. فجمال الروح هو الذي يضفي عليك فيضا من الجاذبية والفتنة، وانك لن تجدي الجمال مطبوعا على وجهه يكتنفه التجمّه والعبوس، ولا على طلقه تطلّها نفس معقدة بظلال قاتمة.

الابتسامة المشرقة هي اول سر من اسرار الجمال، هي التي تلفت اليك الانظار، وتحول غير الجميل من ملامحك إلى جمال رائع.. .

لتكن ابتسامتك طبيعة غير متكلفة، فالابتسامة النابعة من القلب هي التي تشع صفاء الروح الداخلي على مظهر الجسم الخارجي.

اعرف في نفسك

جسمك يا سيدتي يتكون من ملايين الخلايا الدقيقة، وكل خلبة من هذه الخلايا ما هي الا كائن حي - كل خلية تتغذى وتحاول التخلص من فضلاتها وتتمو وتنكاثر وتعمل ثم تفني، وهذه الخلايا قد تكون عاديه وقد تكون ضعيفه، وقد تكون قويه، وقد تكون جميله، وقد تكون قبيحة، فإذا نمت هذه الخلايا وتطورت فإن مظهرها يتحكم في المظهر الخارجي للجسم كله.

ان كل خلية في جسمنا هي تحف سلطتنا. وان مجرى الدم في عروقنا يزود هذه الخلايا بما تحتاج اليه من معادن وفيتامينات مختلفة، فهي لا بد وأن تتغذى من الدم، وواجبنا ان نجعل الدم مشبعاً بهذه المواد البناءة وذلك بان نتبع نظاماً من الغذاء المتوازن والغني بالخضار والفواكه حتى نتمتع بالصحة والحيوية والرشاقة والجمال.

إن حياتنا تقوم على التغذية السليمة، وصحتنا ومتاعة العيش مرتبطة جداً بها، التغذية توفر للجسم كل العناصر الضرورية للحياة، والنقص فيها مصدراً للأمراض والاضطرابات من كل نوع، هناك نمطان أساسيان لسوء التغذية، يتعلق أحدهما بحصول الجسم على حريرات ومغذيات تقل عن حاجته، بينما يتعلق الآخر بحصوله على فائض منها. وفي كلتا الحالتين نجد اختلافاً بين العرض والطب بالنسبة لما يحتاجه الجسم من المواد الخام لحفظ حياته، والتغذية السيئة تسبب تعباً للجسم وأمراضًا عديدة من أبرزها: السكري، والبدانة، وأمراض أوعية القلب، والسرطان وأمراض الهضم، والحساسية وغيرها.

والأملاح المعدنية والفيتامينات ضرورية للحياة، وإن كنا لا نعي أهميتها إلا عند حصول النقص فيها. ولقد أثبتت كل الأبحاث إن التغذية السيئة

قادرة على إصابة الجسم بعدد من الأمراض، حتى الخطيرة منها كالأمراض السرطانية والقلبية. فسوء التغذية وعدم تنوع الأطعمة يؤديان إلى نقص في الفيتامينات والأملالح المعدنية، هذا هو السبب الرئيسي وراء الإصابات المرضية الناجمة عن سوء التغذية.

ليس كل طعام يشبعنا يزود خلايا الجسم بما تحتاجه فإذا أكلت لحمًا وبطاطس مثلاً فانك تشعرين بالشبع ولكن اللحم والبطاطس لهما مكان محدود في تزويد الجسم بحاجاته فاللحم إذا بروتيني يبني العضلات مكوناً هيكل هذه الخلايا، والبطاطس وهي غذاء نشوي تعطي الحرارة والنشاط وتزود الجسم بالقوية المحركة والتي بواسطتها تعمل الخلايا.

ولكن الخلايا تحتاج إلى كمية وافرة من المعادن والفيتامينات والهرمونات وعناصر الغذاء الأخرى، فخلايا الأعصاب مثلاً يجب أن تحتوي على مقدار كبير من الفسفور وخلايا الدم يجب أن تحتوي على مقدار كبير من الحديد، وخلايا الأسنان على مقدار كبير من الكالسيوم، فإذا ما كان الطعام ينقصه هذه المعادن ضعفت الخلايا و Mata جواعاً وتداعى بناء الجسم كلها.

لكي تقدر قيمة هذه الفيتامينات والأملالح انتظري إلى ما تفعله إضافة قليل من زيت السمك والكالسيوم إلى طعام طفل مريض بالكساح إذ لا يمر وقت طويل حتى نرى رجليه المقوستان الضعيفتين قد استقامتا وقويتا.

وبيني أن تضعي موضع الاعتبار أن تتناولى من الأطعمة ما تستسيغينه، أما الطعام الذي لا تتمتعين بأكله فإن العصارات اللعابية والهضمية لا تسهل له بسهولة ولا يمثله الجسم تمثيلاً حسناً.

وعلاوة على الغذاء المتوازن استفيدي بما جعلته الطبيعة تحت إيديك من نعم: فالهواء النقي مساعد كبير للجمال فهو يعطي البشرة عضاضتها ورونقها

- افتحي نوافذ المنزل وجدي هواء الغرف واستنشقي الهواء النقي عميقاً كلما حانت لك الفرصة.

ويجب ألا تنسي أشعة الشمس وما لها من أثر قوي على الجمال فنحن في حاجة إليها كي يمكن الاستفادة من الكالسيوم الموجود في طعامنا. وهي سلاح ضد الأمراض المعدية المنتشرة حولنا. فاغتنمي الفرصة والجو المناسب وخذلي بين الحين والأخر قسطاً من هذه النعمة واستعملي أن شئت بعض المساعدات الخارجية للتجميل والتي تقوم مصانع التجميل بتحضيرها. فمع أقدار المدينة وغبارها وأعمال المطبخ كان لزاماً عليك ان تعني بالبشرة من الخارج بطرق مختلفة متعددة.

استعملي انواع الكريم المخصص لتنبيه الجلد وتنظيفه واستعمليه المساحيق اذا رغبت. ولكن تذكرى انه مهما تكن عنايتك الخارجية فانها لا تغني اذا اهملنا جسمنا من الداخل نتيجة التغذية الخاطئة، كما ان الاستحمام ضروري اذا اردنا جسماً متألقاً وجمالاً حقيقياً. واخيراً يجب ان ندرك ان الجمال هو نتيجة تعاون وثيق بين جميع اجزاء الجسم. وان شر ما يؤثر على

الجمال هو إهمالنا في طعامنا المتوازن وفي عاداتنا اليومية.

ان سر الجمال فيك انت، في تفكيرك ونفسائك، وفيما تأكلين.

اطلبي الجمال في الدم النقي الذي يجري في عروقك وفي خلاياك الحية وفيما تغذيها من مغذيات وفيتامينات ومعادن.

العناية بالبشرة

البشرة التي تكسو أجسامنا في تغيير دائم منذ ولادتنا، ففي كل يوم تتفصل أجزاء صغيرة جداً من بشرتنا ليحل مكانها جلد جديد فخلالاً الجلد القديمة الخشنة تموت وتتوالد وتتمو خلايا جديدة مكانها.

الجلد من أهم أجهزة الجسم المنتجة الكادحة، فهو ينتج الزيت والعرق والشعر والأظافر، وهو الذي يحمي الجسم من تقلبات الجو وينظم حرارة الجسم. لذا فإن أهم ما يحتاج إليه الجلد هو الغذاء الصحيح، فإذا كان الدم الذي يغذي جلدنا كما ينبغي ظل جلدنا الجديد ناعماً عضناً جميلاً.

ولكي تكون بشرة جسمك سليمة، تحتاجين إلى عنصر الكبريت، فبدون كبريت كاف في الغذاء لا يكون هناك أمل في الحصول على بشرة جميلة. والكبريت العضوي - الذي يوجد في بعض الأغذية - هو منظف ومنق، وقد عرف ذلك من قديم الزمان. ومن الأطعمة الغنية بالكبريت: الفجل والبصل والكرفس والقرنبيط والكرنب، والطماطم والخس تعتبر من أغذية الجمال لأن بياها تزيل الامساك فحسب بل لما تحتوي عليه من الكبريت أيضاً.

والبشرة هي أكبر جزء من أجزاء الجسم، ولهذا فهي معرضة أكثر من غيرها لتقلبات الجو، وهي على ثلاثة أنواع:

- * بشرة عاديَّة
- * بشرة جافَّة
- * بشرة دهنيَّة
- * بشرة مركبة
- * بشرة حساسة

مهما كان نوع البشرة فانها في حاجة إلى نظافة يومية وإلى عناية دائمة تقيها أضرار المؤثرات الخارجية، ولكي تحسني معاملة بشرتك، وتجيدي العناية بها ينبغي ان تعرفي نوعها.

فالبشرة الجافة تبدو مشدودة ناعمة، يخالطها بعض التجاعيد وهي تميل إلى التقشير، وتتميز بالرقة الزائدة، وقد تعاني من الجفاف الزائد والعشف مما يجعلها عرضة للشيخوخة المبكرة وظهور التجاعيد.

والبشرة الدهنية تبدو لامعة متفتحة المسام، وخلاياها مملوءة بـ الماء الدهنية، وإذا وضعت فوقها ورقة شفافة ظهرت المادة الدهنية على الورقة كبقع السمن.

واما البشرة العادية فهي المخالفة للنوعين السابقين. وهي بشرة متوازنة ناعمة شفافة، وهي لا تسبب مشاكل عند تنظيفها.

كيف تعتنين ببشرتك

لكل نوع من أنواع البشرة طرق لوقايتها والعناية بها ..
البشرة العادية :

تنظر يومياً بالماء العادي والصابون وفي المساء يجب استعمال مادة لإزالة المساحيق ومواد التجميل مثل لبن الماكياج. ولوقايتها من المؤثرات الجوية يستعمل نوع من الكريم الخفيف، مثل الفانشنج كريم Vanishing Cream العديم المفعول. وذلك لأنه يحتوي على قدر كبير من الماء الذي تمتصه البشرة بسهولة ولا يعوق تنفسها.

البشرة الجافة:

تنظر مساء باستعمال مادة دهنية لإزالة مساحيق التجميل، ويمكن استعمال كريم لتنظيفها في المساء على أن تكون فيه مادة (اللانولين) كمادة أساسية في تركيبه مثل الكولد كريم Cold Cream ولوقايتها من التقليبات الجوية يجب غسلها في الصباح بالماء البارد ثم تجف جيداً بغير إبطاء، ويستعمل بعد ذلك نوع من الكريم تدخله البويرة والماء مثل البنكيك Pan Cake . كما يجب ابقاء التعرض للفح البرد الذي يسبب احمرار البشرة وتشقق

الوجه. ويمكن ابقاء هذا الضرر باستعمال مادة دهنية يدخل في تركيبها الاكنيول مثلًا.

كما ان على صاحبة البشرة الجافة اتباع نظام خاص في التغذية فتتجنب الحريفات والأسماك ذات المحار واللحوم الدسمة والشوكولاتة والمواد الكحولية .

ان البشرة الجافة تعطي السيدة سناً اكبر من سنها بكثير. وقد ثبت ان عيب البشرة الجافة يرجع اصله إلى نقص بعض الأغذية في الطعام، خاصة تلك التي تحوي فيتامين "C".

فإذا كانت بشرتك خشنة جافة أو تميل إلى التجعد فاكبر الظن أن طعامك ينقصه فيتامين "C" ، الذي ثبت انه ضروري جداً لعلاج البشرة الجافة.
ولكن هناك نقطة مهمة يجب أن نذكرها هي أن هذا الفيتامين يتذوب في الماء وينفصل بسهولة عن الغذاء الذي يحتوي عليه، لذلك يضيع معظمه في أثناء الطبخ، لذلك من الأفضل ان تطبخ الخضراوات في عصارتها ولا تصفى منها وإلا يضاف إليها من الماء إلا القليل .

ومن أهم الأغذية التي يتواجد فيها هذا الفيتامين : كل الفواكه وخاصة الحمضيات والفريز والمشمش.

- كل الخضار، وبنوع خاص الملفوف، الشمرة، الفيليفا، الخضار ذات الأوراق (رشاد، حميض، سبانخ، بقدونس...).

فإذا كانت بشرتك من النوع الذي يصيبه القشف أو الذي تلتصق به البودرة فالإليك هذه الوصفة - كريم منعش:

ماء ورد ٧,٥ غم

ماء زهر البرتقال ٧,٥ غم

فازلين ١٥ غم

لانوليin ١٥ غم

زيت لوز حلو كمية كافية لجعل الكريم طريا.

البشرة الدهنية

ان البشرة الدهنية التي تظهر غالبا في مرحلة المراهقة غالبا ما تستمر حتى المراحل التي تليها.

ويرجع سببها إلى كثرة تناول الدهنيات الحيوانية والفطائر والنشويات كما ان هناك عاملاما آخر وهو الإمساك.

البشرة الدهنية، تحتاج إلى التنظيف بقوة، وهي تحتمل الصابون أكثر من غيرها لكترة ما تفرزه من زيوت.

وينصح الدكتور "لازلو" الأمريكي بمعالجة البشرة الدهنية بطريقه الغسل الشديد بنوع من الصابون الحمضي قبل حامض اللاكتيك. يدعى به الوجه صباحا ومساء بفرشاة ناعمة مع الماء الساخن.. ويمكن في الحالات الحادة إتمام فائدة الغسل لإزالة المواد الدهنية العالقة بالبشرة - باستعمال التركيب الآتي:

كحول	٥٠	غم
ماء ورد	٥٠	غم
كافور	٣	غم
حامض بوريك	٢	غم
عطر لافندر	٨	نقط

واما اذا كانت الحالة غير حادة، فيكتفى باستعمال مزيج من ١٠٠ غم من الكحول وخمسة غرامات من الكافور يننظف بها الوجه مرة واحدة كل يوم. كما عليك ان تحمي بشرتك باختيار أنواع الكريم الخالية من المواد الدهنية وباستعمال الكريم الذي تدخله سيررات الصوديوم ويمكن إضافة أكسيد الزنك وغلسرين النشا إليه، كما يمكن أن يحتوي الكريم كمية من خميرة البيرة.

واما البوودرة فيجب أن تكون شديدة النعومة، ويمكن استعمال مسحوق الكبريت بدلا منها.

وعلى صاحبات البشرة الدهنية تجنب الصدمات العصبية، وتدليل الوجه باليد تدليلها جيدا، واتباع نظام دقيق للغذية، واستشارة الطبيب في أمر الغدد الصماء.

وعليك سيدتي بتعریض الجسم للشمس قدر المستطاع وبالنظافة الداخلية والخارجية، كما يجب ان تمتنع كلية عن الدهون والفطائر والجاتوه وان يحل محلها الفواكه والخضروات التي تنظف الجهاز الهضمي وتعيد للجلد حالته الطبيعية. هذا وان كوكتيل الكرفس وعصير الجزر وعصير البرتقال وعصير الخيار غير المقشور كلها تفيد في إصلاح البشرة الدهنية.

عصيري خيار أو اثنين من الخيار دون نقشیر، وأضيفي إليه بعض عصير الليمون، وان كوبين من هذا العصير في اليوم تفيـد في ازالة الدهن من البشرة.

كما يمكنك استعمال قشر الخيار من الخارج في تنظيف الوجه.
وفي البشرة المركبة - غالبا ما تظهر البثور والرؤوس السوداء في منطقة الجبهة والأنف والذقن لأنها أكثر المناطق الدهنية بالوجه بينما تظل منطقة الوجنتين جافة خالية من البثور وتنظف هذه البشرة عادة باستعمال نوع خاص من الصابون ثم يستعمل محلول قابض للمناطق الدهنية ولترطيب البشرة المركبة يغطي الوجه بلوسيون أو جل او كريم خاص به.

واما البشرة الحساسة - فهي البشرة التي تلتهب بسرعة من تقلبات الجو ومستحضرات التجميل. وهو حساسة وشفافة وتنميل نحو الجفاف، لذلك يستعمل لوسيون خال من العطور أو سائل لبني أو كريم لتنظيفها ولترطيبها بوضع كريم أو لوسيون خال من اللانولين والزيوت.

الفيتامينات والمعادن

ان الأبحاث والكشفات الطبية الحديثة تؤكد أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية وقدرتها على منع السرطان وأمراض القلب وترقيق العظام وتخفيف عوارض الشيخوخة. كما ان هذا الكشف الحديث يشكك في احتمال حصول الإنسان على كفايته من الفيتامين الطبيعي عن طريق الطعام وحده، خاصة اذا كان هذا الطعام غير متوازن.

الفيتامينات مادة في الطعام يحتاج إليها الجسم وهذه المادة ليست طعاماً حقيقة ولكن في الوقت نفسه لا نقدر أن نعيش بدونها، وهي تمكنا من الاستفادة من الطعام الذي نتناوله، أي أنها وسيط تتم بمساعدتها التفاعلات الكيماوية في الجسم .

تؤدي الفيتامينات في الجسم البشري أدواراً حيوية، فهي عناصر أساسية لعمل العصب والعضل والدماغ، كما أنها جزء حيوي من السلسلة الأيضية التي بواسطتها ينفك الطعام ويتحول إلى طاقة ونسج حية.

توجد الفيتامينات في أطعمة عديدة ومتعددة، ونرزود منها بوفرة من خلال غذاء جيد ومتوازن. بعض هذه الفيتامينات يتم إنتاجه في الجسم بصورة طبيعية. فيتامين "D" مثلاً يصنع في الجلد أثناء تعریض الجسم لضوء الشمس، وهناك ثلاثة أنواع أخرى منها فيتامين "K" ،"بيوتين" وحمض بانتوثين يجري تصنيعها في داخل الأمعاء بواسطة البكتيريا النافعة المستوطنة فيها، غير ان معظم الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم، لا بد من وصولها إليه محمولة في الأطعمة التي يتناولها.

وأما الأملاح المعدنية، فهي أساسية للصحة الجيدة والمحافظة على الجمال، وهذه المغذيات الصغيرة المجهرية توجد في التربة، ولا يستطيع الجسم

أن يصنعها، لذا يجب أن تصل إلينا عبر الغذاء. وتسنلزم التغذية الصحيحة ونشاط الجسم وجود ستة عشر نوعاً من الأملاح المعدنية على الأقل في الغذاء. ولكن أهمها جمياً الجير (الكالسيوم) والفوسفور والحديد واليود. ويؤلف الكالسيوم والفوسفور نسبة كبيرة من مادة العظام والأسنان وعل ذلك فمن الواضح أن أي غذاء ناقص في هاتين المادتين الملونة في الدم. والهيموغلوبين هو الذين يحمل إلى خلايا الجسم الأوكسجين الذي لا تستطيع أن تعيش بدونه دقائق معدودات. أما اليود فحدث نقص فيه وخاصة في أوائل العمر هو أحد الأسباب المهمة لتضخم الغدة الدرقية.

والأغذية الغنية بالأملاح المعدنية هي الفاكهة والخضراوات نوات الأوراق والخبز الأسمر والعسل الأسود واللبن (الحليب) هو أحسن المصادر المعروفة للكالسيوم والفوسفور. والأغذية الفقيرة في الأملاح المعدنية الأساسية هي الأرز المضروب والدقيق الأبيض والسكر المكرر والنشاء ومعظم اللحوم. إن الدلائل المبكرة على نضوب المستويات الفيتامينية أو المعدنية في الجسم تشمل العلامات المألوفة لسوء الصحة: قشرة الرأس، والجلد الجاف، والجلد المنقشر، والثلاة النازفة، والأسنان والأضراس الضعيفة المهرئية، والإرهاق، والعيون المحمرة، وشحاذ العين، والأظافر المقصفة، والمناعة المنخفضة ضد الميكروبات والفيروسات وأنواع أخرى من العدوى.

والشباب يحتاج إلى مزيد من الفيتامينات والأملاح المعدنية لتعويض استنزاف طاقتهم وحيويتهم بسبب الحركة الدائمة وعدم تركيزهم على نوعية الطعام والنظام الغذائي، فهم عادة يحتاجون إلى تناول المزيد من الطعام مقارنة مع مراحل العمر المتقدمة وخاصة إلى المزيد من البروتينات وفيتامين "C" و "B" المركب التي تؤثر مع عنصري الحديد والكالسيوم بشكل مباشر على مراحل النمو ومستوى الحيوية والنشاط وكذلك على القدرات الذهنية.

ومن جهة أخرى فإن التوتر وعوامل التلوث البيئي وأشعة الضوء تساهم في سرعة تلف أنسجة الخلايا وبالتالي تعرض البشرة للشيخوخة، ويمكن الوقاية من عوامل الشيخوخة والهرم من خلال التركيز على تناول فيتامين "E" و "C" ومادة "الكاروتين" ومشتقاتها التي تتحول في أنسجة الجسم إلى فيتامين "A" الذي يساهم في إنتاج هذه الأنسجة لمادة "الكولاجين" التي تحافظ على مرونة وحيوية الجلد والبشرة.

حساء الجمال - حساء البوتاسيوم

البوتاسيوم "K" عنصر الجمال، يدخل في تركيب الأنسجة وحفظها. ويحافظ على الاتزان بين الوسطين الحامضي والقلوي. وهو ضروري لنمو الجسم. كما انه يمنع الإمساك ويزيد في مرونة الأنسجة وتنشيط الكبد، ونقصه يؤدي إلى تعب الكبد وظهور البثور في الوجه.
ومن الأغذية الغنية بهذا المعدن:

الخس، الكرفس، الجزر، الكرنب، البصل، البانجوان، القرنبيط، اللبن، الليمون، البرتقال، الفول السوداني، المشمش، الخوخ، الكمثرى، القرصايا.
كيفية عمل الحساء :

اختاري بعض الخضار واغسليها جيداً، توضع الخضر في وعاء ويضاف إليه قليل من الماء، يغطي ويوضع على النار مدة تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة. يضاف إليها قليل من الملح والليمون. كما يضاف إليها عصر الطماطم الطازج.

الطلعة الجميلة - الوجه الصبور

للحصول على الوجه الصبور والطلعة الجميلة المتألقة :

أولاً : لا بد أن يكون مجرى الدم الذي يغذي خلايا الجلد نقياً

ثانياً : لا بد أن تكون الدورة الدموية في الجسم سليمة.

فإذا كنت تعانين إمساكاً ولو بسيطاً فلا تنتظري أن تكون البشرة نقية، إذ أن القولون في هذه الحالة يحتفظ بالمواد التالفة مدة طويلة فتمنص بواسطه الدم الذي يزود بدوره الجلد.

ووجود هذه المواد المتفسخة والتالفة هو غالباً مصدراً للاضطرابات الجلدية، وليس هذه المواد التالفة نفسها هي التي تشق طريقها خلال مسام الجلد ولكن وجود هذه السموم في الدم يسلبه قوته على التنظيف. إن الميكروبات بما فيها البكتيريا والفطريات تملأ الجو حولنا وتسقط على أجسامنا فإذا ما تغذت خلايا الجلد بواسطه الدم النقي فإن الجلد يقاوم هذه الميكروبات، أما إذا قلل الإمساك من حيوية الدم فإن الجلد يفقد القدرة على وقاية نفسه، وكل بشرة أو التهاب يظهر على الجلد إن هو إلا إنذار بذلك، فإذا كان هناك إمساك بمعنى أن الجسم لا يتخلص من الفضلات تماماً فإن الجلد يصبح مرتعاً خصياً للعدوى، ولذلك لا يمكنك الحصول على بشرة الوجه التي تحلمين بها ما دامت أمماؤك تقف ضدك.

إذا شعرت إن الإخراج ليس طبيعياً فابدئي في الحال نظاماً للتنظيف الداخلي لتصحح الخطأ في حينه: ابدئي هذا النظام الغذائي بشرب حساء الجمال (حساء البوتاسيوم) في أي وقت من النهار مع وجبات الطعام أو بين الوجبات فهي لا بد ستزيل البثور من الجلد، وخلال عملية التنظيف هذه يمكنك أخذ ملين خفيف من أصل نباتي مثل مسحوق العرقسوس قبل النوم، وبعد فتره

التنظيم هذه، اكثري من أكل الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالفجل والجرجير والخس والكرفس والبقدونس والسبانخ والخبيزة والسلق والشبت والبصل الأخضر، وتناول^{تاتجور}ي الحبوب والبقول الكاملة وعودي نفسك على أكل الفواكه الطازجة وشرب عصائرها، فالنحو^{تنجور} على هذه الأطعمة الطبيعية في الوجبات اليومية لا يزيل الإمساك فحسب بل سيملاً مجرى الدم بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تحتاج إليها خلايا الجلد حتى تكون سليمة.

ورد الخندو

ما الذي يعطي الخنود لونها ويجعل الشفاه حمراء غامقة، ويضفي على الأظافر اللون الوردي ... انه الحديد .. معدن الدم الأحمر .. فالدم هو "الروج" الطبيعي، ولكنه يجب أن يكون دماً غنياً قانياً.

إن نصف الدم تقريباً مادة صلبة تترکب من خلايا دقيقة ترى تحت المجهر كأنها أطباق صغيرة، وفي ثنايا هذه الكريات يوجد الجزء الأحمر من الدم الهيموغلوبين الذي يعطي الخنود لونها ويعطي الجسم النشاط والحيوية. إن هذا الهيموغلوبين هو الذي يمتص الأكسجين من الهواء الذي نتنفسه ويطرد ثاني أكسيد الكربون. فإذا كان مقدار الحديد (Fe) في الدم غير كاف أصبح الهيموغلوبين باهتاً وغير نشيط ويطلق على هذا الدم أنه أنيمي أي فقير. فتدھب الحمرة من الخنود ويقل النشاط، فيصبح الإنسان باهت الوجه كسولاً فريسة للعدوى.

والحصول على الدم الأحمر سهل جداً، إذ أن ما يحتاجه الدم لكي يكون أحمر اللون مقدار وافر من الأغذية الحديدية، والتي منها: الجرجير، والزبيب، السبانخ، والتين الجاف والقراصيا. فإذا نفقت القراصيا أو التين الجاف في المساء مع قليل من العسل، وأخذت ذلك في الصباح مع وجبة الإفطار أصبح فطشك غنياً بالحديد. والبسلة تحتوي على قدر من الحديد، وكذلك العدس غني بالحديد. واليك قائمة من الأغذية الغنية بالحديد فاختاري ما طاب لك منها:

كب العجل	الكرنب (الملفوف)	الحبوب الكاملة	
الجزر	اللحم	البصل	
التوت	الزيتون	البنجر	
الخضراوات (احسن مقو للجلد)		الحس	

الbcdونس وتحميل الوجه

يمكن أن تستفيدي من البقدونس في التجميل حيث أنه يحتوي على "فيتامين الجمال" طليعة فيتامين "A"، وهو غني بفيتامين "C" والحديد. وينصح من أجل تبييض جلد الوجه بسحق باقة من أوراق البقدونس، وإضافة عدة ملاعق من اللبن الرائب، وتوضع العصيدة التي يتم الحصول عليها على الوجه على شكل قناع، ويزال هذا القناع بعد (٢٠) دقيقة ويغسل الوجه بمرق الأقوان ويدهن ب الكريم مغذ.

ولوقاية الرقبة من ظهور تجاعيد مبكرة، ينصح بما يلى:أخذ حفنة من كل من أوراق البقدونس، الروزمارين Rosemary (حصلبان) والهليون (الطرخون)، وتغلى مع كمية قليلة من الحليب. يوضع خليط الأعشاب المعرض للبخار على قطعة من الشاش مطوية على نفسها (٤ - ٥) طيات، وترتبط حول الرقبة، ينزع الكمام بعد (٣٠) دقيقة، وتدهن الرقبة ب الكريم مغذ. ومن أجل تطريمة الوجه وازالة البقع الصباغية (الخضابية) : ينصح بدهن الوجه بمرق البقدونس صباحاً ومساءً. تؤخذ ثلاثة ملاعق طعام من أوراق البقدونس المسحوقة وتغلى (١٥) دقيقة في (٢٠٠) غم من الماء. يصفى ويبird المرق، وبعد ذلك يدهن الوجه بقطعة من القطن المبللة به.

لإزالة النمش واعطاء الوجه لوناً جيداً: يحضر مرق من (٥ - ٠,٥) لتر من الماء وحفنة من أوراق البقدونس. يصفى المرق وقبل أن يبرد يدهن الوجه بحركات دائرية بقطعة من القطن المبللة به حتى يتورد الوجه. تكرر هذه العملية (٣ - ٢) مرات في اليوم. إذا أضفت عصير ليمونة واحدة إلى مرق ساخن من جزأين متساوين من البقدونس والشمرة، تبلل قطعة من الشاش بالعصير وتتطوى عدة مرات ويغطى الوجه والرقبة بها لمدة (٣٠ - ١٥) دقيقة، فيكتسب الجلد مرونة ويصبح ناعماً حريريَا.

حب الشباب

حب الشباب هو العدو اللدود للبشرة الجميلة الناعمة، اذا احتلها أشعاع فيها التغيرات الملتئه الممتئه بالصدى، وان ظهره على الوجه مصدر تعاسه لفتاة في الوقت الذي تحب أن تظهر فيه في أجمل صورة، كما انه السبب الرئيسي في شعورها بالارتباك والخجل.

إن التغيرات التي تحدث بالجسم في مرحلة المراهقة وتأثيرها على الغدد هي المسئولة إلى حد ما عن هذه الااضطرابات التي تظهر على الوجه والعنق، ولكن ذلك ليس القصة بأكملها، فهناك عوامل كثيرة تعتبر مسئولة عن هذه الحالة، فالشباب عادة مستهتر في عاداته وأكله كما انه مهملا في نظافة الجسم الخارجية.

لكي تتعمي بوجه فاتن خال من هذه الشوائب عليك أن تقلي من الأطعمة الدهنية والنشوية والسكرية فهي أسوأ غذاء للبشرة. ولا تنسي أن تأخذى مزيدا من الفاكهة والخضراوات وعلى الأخص الجزر والفجل والبصل والخس.. فهذه الخضراوات مليئة وغنية بالكبريت وهما أساسيان لصحة الجلد. ومن المستحسن أن تأخذى كوكتيل عصير الخضراوات بين الوجبات، إذ أنه غنى بالكبريت والحديد والصوديوم والبوتاسيوم وهي العناصر الازمة لجمال البشرة.

كوكتيل الخضراوات :

خذى بعض السبانخ وضعفه من البقولونس وضعبيهما في العصارة ثم أضيفي العصير الحالى إلى مثله من عصير البرتقال. إن ثلاثة أكواب من هذا العصير في اليوم خير مقو للجلد.

فطور حديدي :

انقعي بعض الزيبيب والتين الجاف والممشمش والقراصيا في الماء أربعاء وعشرين ساعة، وتتناوليها في الصباح الباكر، فالدم الغني بالحديد أساس الطلة

الصيوج الخالية من حب الشباب.

ولا تنسى إن يكون الإخراج منتظماً، هذا وإن لأشعة الشمس أثراً لها في مقاومة اضطرابات الجلد ولكن لا تنطوي في التعرض لها.

تذكرني إن نوع البشرة يتوقف على الدم: على نقاوته وغناه، فإذا كان الدم محملاً بالتوكسينات، فإن البشرة تكون مبقعة باهتة ضامرة، وإذا كانت الدورة الدموية بطيئة، كانت البشرة أميل إلى الزرقة، ولهذا من المستحسن أن تقومي ببعض التمارين الرياضية حتى يندفع الدم إلى كل أجزاء الجسم لا يبقى في خلايا الجلد أي سوموم مدة طويلة. وإن المشي أو الهرولة أو ركوب الدراجات أو السباحة رياضة مثالبة للأمعاء المتكاسلة ولذلك تعتبر عاملًا مكملاً لتنقية البشرة.

الوقاية من حب الشباب:

أهم طرق الوقاية من حب الشباب تنظيف البشرة يومياً بصابون حامض الفنيك أو حامض البنبيك، وإذا كانت البشرة سميكة تنظف تنظيفاً سطحياً باستعمال كحول بنسبة ٩٠٪، أو كحول مع الكافور بنسبة ٥٪ . ويجب وقف العلاج الآخر إذا ظهر أي تحسس للبشرة.

ويمكن استعمال دهان يحتوي على كمية مركزة من خميرة البيرة. كما إن المياه الكبريتية مفيدة لاحتوائها على كمية كبيرة من مادة الكبريت.

ولا تهملي استشارة الطبيب المختص بالعده، فهو الذي يستطيع إن يعطيك العلاج الناجع. كما يجب إن لا تمسي هذه الدمامل بأصابعك، أو أن تخرجي ما فيها من صديد بطريقة العصر فإن هذا يسبب زيادة في التهاب الجلد، وتفاقم حالة الحبوب.

وقد يسبب التدليك أو التعرض لأشعة الشمس أضراراً للبشرة المصابة بحب الشباب، فتجنبيهما، وإنكري دائمًا إن الوقاية خير من العلاج.

التجعدات والغضرون

ليس في استطاعة البشر مقاومة الطبيعة إلى النهاية، فالغضرون والتجاعيد تفرضها علينا السن ومرور الأيام، ولكن يمكن تأخير ظهور هذه التجاعيد بضع سنوات.. إذا عرفت كيف تتجنبين الأسباب التي تخلق الغضoron. وللتسلیک نتائج حاسمة في هذا الصدد، على أن يكون تسلیکاً بأصول وقواعد.

ولكي تسلیکي وجهك تسلیکاً نافعاً اتبع الخطوات التالية:

- * للكي الوجه وهو جاف، مبتدئ بالذقن، مستعملة اصبعين، ثم الكف كلها يغير ضغط على البشرة، متوجهة في التسلیک مع سير الدم في طريقه إلى القلب.
- * استعملی في التسلیک الكولد كريم (Cold Cream) اذا كانت البشرة جافة، أو استعملی الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو.
- * اتجهي في التسلیک من الذقن إلى الخدين واصعدي إلى ما تحت الحاجبين مع شد الجلد نحو الصدغين.
- * للكي الجفنين أفقيا، ويمكن تسلیک هذا الموضع بكريم خاص به بعض الفيتامينات ليثبت البشرة ويسدها.
- * ليكن تسلیک بشرة جبينك تسلیکاً دائرياً، ويمكن تسلیک بقية الوجه بنفس الطريقة إلى مستوى ارتفاع الأنفين ثم الصدغين.
- * انهي التسلیک بالتربيت على البشرة بخفة، ويمكن استعمال جهاز التسلیک الكهربائي لعمل تلك الالتبات الخفيفة المتكررة التي تزيد من حيوية الخلايا الجافة.

- وهنالك قواعد عامة لحفظ نضارة البشرة، سواء أكانت عادبة أم جافة أم دهنية. وتتلخص هذه القواعد بما يلي :
- * عيشي حياة طبيعية بقدر المستطاع.
 - * تجنبي شرب الكحول والإفراط في تناول المتباهات كالقهوة، وامتنع عن التدخين أو قللي منه إلى أقصى حد.
 - * تجنبي الامساك وتناول من الأطعمة ما يسهل هضمها.
 - * اكثري من تناول الخضروات والفاكه.
 - * ابتعد عن ما يتبر جهازك العصبي، وعما يرهق جسمك .
 - * والتي بشرتك بالتنظيف والتلليك والتغذية بما يلائمها من المستحضرات.
 - * لا تتعرضي لنقلبات الجو المفاجئة، فلا تخرجي من الدفء إلى الجو البارد فجأة، ولا من الجو الشديد البرودة إلى الدفء الشديد.

فن الاسترخاء

للاسترخاء أثر ضخم في صحة الجسم وجماله.. انه يرد له الكثير مما فقد، ويرد عنه الكثير مما أغاث عليه من متاعب أو تغيرات.

والاسترخاء هو فن استعادة الإنسان لتوازنه وراحته وحيويته وهدوئه. إنه فن حماية الإنسان لنفسه من اتخاذ القرارات الخاطئة والمتسرعة. وأهم ما في الاسترخاء هو إن يخضع كلياً لسيطرتك. فليكن الاسترخاء إذن عملاً من أعمالك اليومية..

لقد مارس الإنسان فن الاسترخاء منذ آلاف السنين، واتخذه علاجاً لحالات الإجهاد والقلق والتوتر، ولتجنب العديد من الأمراض. وقد تم اكتشاف العلاقة التي تربط بين الإجهاد والتوتر الناتج عن التعب الجسدي والقلق النفسي والعديد من الأمراض.

- إن التحكم في عضلات الجسم وراحتها يطلق عليه الاسترخاء وهو فن يستطيع كل شخص إن يمارسه لأنه لا يتطلب جهداً ولا دواءاً ولا أداء تمرين مرهقة.

- يجب إن لا نخلط بين الاسترخاء من جهة، والقصور الذاتي من جهة أخرى. ينبغي ألا يفهم من كلمة استرخاء معنى التمدد على نحو متكامل، أو يظن إن المقصود منها مجرد السكون، وعدم الإتيان بأية حركة. فالمقصود من الاسترخاء الراحة بعد المجهود، أو بالأحرى الراحة الوعائية بعد المجهود الوعائي. ويرى استاذ الرياضة "ستينز" أن المقصود من الاسترخاء استسلام الجسد استسلاماً تماماً لقوانين الجاذبية، واستسلام العقل للطبيعة، بحيث تحول الطاقة كلها إلى تنفس ديناميكي عميق.

فلا يُسترخِّي العضلات الإرادية استرخاءً تاماً، تتحول الطاقة، في الحال، إلى الأجزاء اللارادية.

وهكذا فالاسترخاء هو في الحقيقة ما كان متعلقاً بالعضلات الإرادية والدماغ. وإن هذا التحول الأساسي للطاقة بالعقل الإرادي، هو الذي ينجم عنه التوازن الضروري لتجديد النشاط واستعادة القوة والحيوية.

إن الاسترخاء يعطي الكمية القصوى من القوة المجددة في أقل مدة ممكنة. والاسترخاء الناجح تفوق قيمته قيمة النوم، وهو المبدأ الرئيسي للراحة التي تنشط المراكز العصبية. وتسترد القوى المبعثرة ونجع شملها، فتشط الجسم كله.

تمددى على ظهرك فوق سجادة بحيث ترتفع قدماك قليلاً عن الأرض فوق وسادة، ولتكن الغرفة مظلمة يسودها الهدوء الشامل. والأفضل إن تسدي أذنيك بكرتين من كرات الشمع التي تباع في الصيدليات لهذا الغرض، ثم حاولي إن تجردى عقلك من جميع الأفكار والهموم والمتاعب.

الشيء المهم هو أن تتعلمي كيف تعيشين الحياة باسترخاء. ولن يكون مفيداً إن تحاولي تخصيص وقت للاسترخاء ومن ثم قضاء ما تبقى من الوقت وانت في حالة توتر. ينبغي إن تتعلمي كيف تعيشي باسترخاء.

عند نهاية النهار يمكنك إن تسترخي بشكل كامل. فعندما تأوي إلى سريرك تعمدى الاسترخاء وارخي أعضاء جسمك بالتدرج، ساقيك وقدميك، ومعديك، كتفيك، ذراعيك ويديك وأخيراً رأسك.

تصوري نفسك تغوصين في اللا شيء. ركزي ذهنك على منظر جميل - الجبل أو البحر أو نجوم السماء.. ذكري نفسك بأنك جزء من الكون الكبير المدعوم تعانون الحياة ورحمة الخالق الذي يشمل جميع الأشياء.

دعى نفسك على سجيتها وطلقتها وانت تتصورين ذاتك مسترخية أمام نبع الحياة القوي .

يوم الجمال

الفتيات والسيدات في هذا العصر مشغولات بالدراسة والعمل والنشاط والدعوات والحفلات والسهرات، مما يرهن عاجلاً ولابد أن يظهر اثره على وجوههن.

فمن الصعب عليهن إن يتبعن نظاماً معيناً غذائياً مهما تكون قيمته الغذائية وفائتها لصحتهم وجمالهن. فهناك ولازم ندعى لها ولا نرى مناصاً من أن نشتراك فيها، وحفلات في مناسبات خاصة نأكل فيها أكثر مما يجب أو نأكل فيها أطعمة لا تلائم صحتنا.

من أجل هذا يقترح أخصائي التغذية جايلورد هاوزر أن نأخذ راحة من وقت لآخر إذا أردنا أن نحتفظ بصحتنا وجمالنا.

ولما كانت المعدة المجده والكبد المتعب هما السبب الحقيقي لشعورنا بالتعب والارهاق، فإن الجسم المتعب سرعان ما يسجل تعبه على وجوهنا، فيقل بريق العينين وتظهر خطوط داكنة حولها وتصبح بشرة الوجه باهتة، وتفقد عضلات الوجه متأثراً بها، فتظهر خطوط غائرة على جنبي الأنف.. وقد سمي جايلورد هاوزر هذه الراحة الأسبوعية بـ يوم الجمال.

في هذه الراحة الأسبوعية نمتنع عن تناول هذه الأطعمة التي ينبع تحت حملها جهازنا الهضمي ونأخذ قسطاً من النوم الهدائى. اختياري يوماً مناسباً من أيام الأسبوع لا تتراوّلي فيه سوى عصير الفاكهة والخضراوات والسلطة الخضراء، وستجدين أن أجهزة الجسم الداخلية سوف تستجيب لهذا التنظيف الداخلي، سوف تتجدد غدلك بهذا "الرجيم" المزود بالفيتامينات والأملاح المعدنية وسيتخلص جهازك الراجحي مما علق به من فضلات سامة.

غذاء يوم الجمال

الفطور : كوب كبير من عصير البرتقال أو أي عصير متوفّر.

الساعة ١١ : كوب من عصير الكرفس مضانف إليه بعض الليمون.

الغداء ١٢ : حساء البوتاسيوم (حساء الجمال) ساخنا، خذى منه ما تريدين.

الساعة ٢ : كوب من عصير الطماطم.

الساعة ٤ : كوب من النعناع مضانف إليه بعض الليمون.

العشاء ٦ : حساء البوتاسيوم (المذكور سابقاً مع كيفية تحضيره).

الساعة ٨ : عصير فاكهة أو عصير خضراء.

قبل النوم: كوب من الماء مذاب فيه ملعقة من مسحوق العرقسوس.

أغذية غنية بالفيتامينات والمعادن

* سلطة الخضار - قطعي خضراواتك المفضلة كالفجل والخيار بقشره والطماطم والكرفس والخس والجزر وأضيفي إليها زيت الزيتون، ثم أضيفي بعض عصير الليمون، ثم رشي عليه بعض الملح وتقدم في بدء الأكل فإن ذلك يساعد على الهضم ويمنع التخمة.

كيفية عمل عصير الخضار الطازجة :

اخاري الخضار الطازجة ذات الأوراق الخضراء الغامقة. اغسلي الخضار دون أن تتعقيها في الماء، حيث أن نقعها بالماء يفقداها قسماً كبيراً من فيتامين "C" و "B". فقط اغسليها بالماء بسبة فوقها ولا تنشريها. ادعكيها وافركيها لتنظيفها وقطعيها قطعاً صغيرةً تناسب الخلطة. ولا تدعى العصير يمس الرصاص أو الالمنيوم أو القصدير، دعيه يصب في وعاء لا يؤثر على تركيبه أو لونه أو طعمه. ومن المستحسن شرب العصير مباشرةً بعد عصره. والكمية الزائدة تحفظ في الثلاجة بعد تغطيتها.

*** عصير الجزر الذهبي :**

عصير الجزر غني بفيتامين A,B,C,B₁₂ والمعادن والكالسيوم والحديد واليود، انه جيد مثالي للمعدة والأمعاء المتهيجة . ابشرى الجزر الاصفر وضعيه في العصارة. ولما كان عصير الجزر يفقد لونه الذهبي بسرعة فيستحسن أن يوضع بعض عصير البرتقال في الكوب الذي يستقبل عصير الجزر.

*** عصير الكرفس :**

مهضم طبيعي وفاتح للشهية. والقسم الأخضر الغامق يحتوي على كثير

من الكلوروفيل. قطعى الكرفس إلى قطع صغيرة وضع بها في العصارة، ويستحسن وضع بعض نقط من عصير الليمون أو الغرييفروت لانحصل على نكهة لنيذة، كما إن ذلك يحفظ اللون و يجعل الطعم لنيذاً... يحتوى عصر الكرفس على فيتامين C,B,A وأيضاً بعض من فيتامين "E" وصوديوم وبوتاسيوم. انه مزيج مثالي للأشخاص الذين يعانون من الروماتزم والذين يرغبون بإيقاص أوزانهم.

* عصير الخيار:

قطعى الخيار المغسول الغير مقدس وضع به في الخلطة. من المستحسن خلطه مع عصير التفاح أو الأنanas أو الجزر أو الكرفس فيعطي مذاقاً جيداً.

يعتقد أن الخيار يغسل الكليتين وينصح بأخذة لإيقاص الوزن كما انه يصلح البشرة الدهنية، ويحتوى على فيتامين A,C,B, A والكلوروفيل والمعادن. إذا أضيف الحليب المنزوع الدسم، والنبيس الطبيعي والعسل والقمح وخميرة البيرة تحصل على أفضل عصير صحي مغذي غنى بالفيتامينات والأحماض الأمينية الضرورية.

* عصير البدونس :

لونه أخضر غامق، غنى بالكلوروفيل، ويحسن مذاقه بخلطه مع خضار أخرى. غنى بفيتامين "A" ويحتوى بعض من فيتامين "B" وغنى بفيتامين "C" وقليل من فيتامين "E" ويحتوى على المعادن وخاصة الحديد.

* عصير التفاح :

يقطع التفاح الطازج المستوى بدون نقشیر، ويوضع في الخلطة. يحتوى على رائحة التفاح اللنيذة، ويحتوى على فيتامين A,B,C,B₁₂ ومعادن. ينصح بأخذة في حالات داء النقرس والروماتزم.

* خليط البرتقال واللبن : Orange Milk Shake

اخلطي كأساً من عصير البرتقال مع ملعقتين كبيرتين من اللبن
المجفف المنزوع الدسم وأضيفي ملعقة كبيرة من العسل. اخلطي حتى يصبح
الخليط متجانس واسربيه مباشرةً بعد تجهيزه للحصول على طاقة عالية بسرعة.

* خليط الأناناس : Pineapple Shake

أضيفي ربع فنجان من اللبن المجفف المنزوع الدسم وملعقة صغيرة
من العسل إلى كأس كبير من عصير الأناناس واخلطيه جيداً. جربـي هذا الخليط
مع عصير العنب، وعصير الأجاص وعصير التفاح.

• خليط الموز Banana Milk Shake

امزجي حبة موز مع ملعقتين كبيرتين من اللبن المجفف المنزوع
الدهن وملعقة صغيرة من العسل وكوباً من عصير الأناناس.

الشباب والجمال !

الشباب الدائم والجمال الفائز تحصلين عليها بأخذك الغذاء الصحي
المتوزن واحتفاظك باتجاه عقلي سليم وإيجابي. الغذاء اليومي الصحي يجب أن
يحتوي على الطعام الطبيعي النقي والخضار والفواكه.

هناك قاعدة صحية علينا اتباعها لمزيد من الصحة والجمال والشباب
ال دائم، وهي خير الأمور الوسط. كما يجب أن نضع موضع الاعتبار أن نتناول
من الأطعمة ما نستسيغه، أما الطعام الذي لا ننتفع بأكله فإن العصارات
اللعابية والهضمية لا تسيل له ولا يمثـلـه الجسم تمثـلاً حسـناً.

وعليـنا الاستفادة من الهواء النـقي ولا ننسـى أشـعةـ الشـمسـ وما لـهـ مـنـ
أثرـ كـيـ يمكنـ الاستـفادـةـ منـ الكـالـسيـوـمـ المـوجـودـ فيـ طـعـامـنـاـ.

شوائب البشرة

قد تصاب البشرة بشوائب طبيعية، أو نتيجة لبعض التقلبات الجوية أو الاضطرابات العضوية، وقد تكون هذه الشوائب صغيرة ولكنها تسبب متاعب نفسية كبيرة واليک بعض هذه الشوائب وطرق التخلص منها.

النقط الحمراء :

هي نقط حمراء تظهر على الوجه، وتسمى "الردة الحمراء" ويسببها تمدد في الأوعية الدموية السطحية الدقيقة، وهي تعطي الخدين والأذن لوناً أحمر مائلاً إلى البنفسجي، وهذه الحالة يزيد بها سوءاً الانتقال من جو إلى جو ينافسه فجأة. ومن الضروري العناية بالأمعاء وتجنب المشروبات الروحية، والأطعمة الحريرة والكثيرة الدسم.

وفي الحالات الخفيفة يفيد استعمال الكمادات الدافئة من منقوع التيلو " ١٥ غم في لتر ماء " وفي المساء يستعمل مرهم ملطف مثل :

صبغة هماميلس ٢٠ نقطة

صبغة هيدراستس ٢٠ نقطة

اكيتول ١,٥ غم

اوکسید الزنك ٦ غم

لانوليـن ٦ غـم

فاـزـلين ٨ غـم

واما في الحالات الشديدة فيستطيع الطبيب المختص علاجها بجلسات كهربائية بواسطة ابرة خاصة رفيعة جداً وذلك لكي هذه الاوردة الحمراء المتمددة.

التهاب الجفون :

يمكن ازالة التهابات الجفون بغسل العينين بقطعة من القطن مبللة بماء فاتر مضاد إليه قليل من البوريك " ٤ % " مع استعمال قطرة معقمة للعين ٣ مرات يومياً. كما تعمل كمادات من ماء الورد الاحمر.

احمرار الانف :

ينشأ احمرار الانف من اضطراب الدورة الدموية، ويمكنك اعادة هذه الدورة إلى نشاطها بان تضع قدميك في ماء دافئ ثم في ماء بارد ثم في ماء دافئ. ثم تعدينهما إلى الماء البارد على التوالي. وبذلك تسترد الدورة الدموية نشاطها .

اصفرار اللون :

اذا شابت بشرتك صفرة فأذيبي ملء معلقة شوربة من العسل الاسود في كوب من عصير الرواند الطازج واشربى كوباً من هذا المزيج قبل الافطار لمدة أسبوعين .

اللون الشاحب:

ردي إلى بشرتك حيويتها وتوردها بان تقطعى كمية من الكرفس الأخضر الغامق اللون وكمية مماثلة من الجزر الأصفر، وكمية مماثلة للكرافس من البطاطس، ثم اعصري هذه المواد معاً باللة عصر الخضراوات، واشربى من هذا العصير ثلاث أكواب يومياً، فان ما فيه من الفيتامينات والأملاح المعدنية والأنزيمات والكلوروفيل كفيل بأن يرد ببشرتك نضارتها وتوردها.

انتفاخ الجفون :

يعالج انتفاخ الجفنين بأن تتفعى جذور البقدونس بنسبة غرامين إلى مائة غرام من الماء واعملى منها كمادات دافئة.

احمرار العينين :

يزول احمرار العينين بعمل حمامات للعين من الشاي المغلي جيداً حتى يصبح قاتم اللون مع استعمال قطرة سلفات الزنك ؟ في الانف.

الارتكاريا (الحكة أو مرض الشرى) *Urticaria*

حاولي معرفة سبب الإصابة وتجنبها هذا السبب في المستقبل والارتكاريا مرض جلدي متعب، وإذا أهمل قد يتحول إلى اكزيما، والحكة تنتج عن تسمم داخل الجسم أو خارجه ويؤثر هذا التسمم في الأوعية الدقيقة فيجعلها تتمدد ويرشح منها سائل إلى داخل الجلد الملتصق لهذه البقعة يبدو حمراً ويقل الااحمرار نحو مركز البقعة ويبليغ قطر البقعة من ٦ - ٢٥ سم، ولكن قد تكون أكبر. وتمكث البقعة دقائق معدودة قد تطول إلى ساعات عدة ثم تخفي ولا تترك خلفها اثرا ولكن سرعان ما تظهر بقع أخرى. والهرش (الحكة) الذي يجلب راحة وفترة يسبب تهيجاً في الجلد تنتج عنه اورام كبيرة والسم الذي يسبب الارتكاريا لا يسببها في كل انسان بل في الشخص الذي عنده استعداد.

وأكثر المنابع لهذا السم هي بعض عناصر الغذاء. وإذا لم يتسبب المرض من المهييجات الخارجية أو السيروم أو الأدوية فإنه يكون عادة من تعفن بالامعاء ولهذا يكون الغرض من العلاج هو تطهير الامعاء.

وعليك إن تتجنبي الاطعمة التي تسبب الارتكاريا مثل السمك واللبن والبيض والموز والفرنولة والطماظن والتوابل..

وهناك عدة مستحضرات صيدلانية لتخفيف حدة الحساسية والحكة يمكن اخذها بعد استشارة الطبيب.

ويمكن علاج الارتكاريا بالطريقة التالية:

سخني أوراق الكرنب لمدة عدة ثوان حتى تصبح حرارتها بين ٤٠ و ٦٠ درجة دون إن تزيد على ذلك، ثم اهرسي هذه الوراق وغطي بالوراق المهرولة

المواضع المصابة بالحساسية "الارنكاريا" واربطيها حتى يسود ورق الكرنب وكيري هذه العملية ثلاثة مرات.

النقط السوداء :

هذه النقط تصيب البشرة الدهنية والجافة على السواء، فإذا لاحظت ظهور بعض هذه النقط السوداء. فعالجيها بغسلها جيداً بمحلول الأنثير والكحول وماء الورد بنسبة متساوية، وقربي وجهك من إناء يحتوي على ماء مغلي به صبغة الجاوي المركزة (Benzoin Tr.) بنسبة ٥٪ ثم غطيه بمنشفة لكي يؤثر البخار المتتصاعد على النقط السوداء. ونشفي وجهك بعد خمس دقائق مع الضغط برفق على النقط السوداء فتنتزع بسهولة.

الاقنعة وجمال الوجه

لكل بشرة قناع يناسبها، فإذا وضعت القناع المناسب فلا بد عند خلعه من إن يسفر عن جمال جديد يضفيه على وجهك واليك بعض انواع الاقنعة:

* قناع عادي للبشرة العادية:

اعزلي صفار البيض عن بياضه ثم اخفقي الصفار وأضيفي إليه ملء ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وادهني به وجهك ورقبتك بحيث يكون سمه على جميع الأجزاء متساوياً واتركيه على بشرتك لمدة ثلاثة ساعات، ثم اغسليه برفق بالماء الفاتر " لا تستعمل الماء الساخن لأنه يجعل البيض قريباً من النضج فيلتتصق بالبشرة ".

* قناع للبشرة غير اللامعة:

امزجي ملء ملعقة صغيرة من العسل السائل مع مقدار مساوٍ له من عصير الليمون، وقلبي هذا الخليط ثم ادهني به وجهك وعنقك واتركيه لمدة نصف ساعة ثم اغسليه بماء الورد.

* قناع للبشرة ذات المسام المفتوحة:

خذي سبع أو ثمانين ثمرات من البرقوق الأحمر وانزععي منها النوى، ثم اهرسيها معاً بقشرها. ثم أضيفي لها ست نقط من زيت اللوز الحلو. ضعي هذا الخليط على وجهك لمدة عشرين دقيقة ثم ازيليه بغسل وجهك بماء الورد..

" يستعمل هذا القناع في الصيف ".

* قناع للبشرة المحتقنة :

اخلطي ملء ملعقة كبيرة من عصير الخيار الطازج بملعقة صغيرة من الكريمة، واضيفي اليهما بياض بيضة واحدة بعد ضربه بعناء، وضعي على الخليط عشرين نقطة من ماء الورد، وعشرين نقطة من صبغة الجاوي، وضععي هذا الخليط على "كمادة" على وجهك لمدة عشرين دقيقة.

* قناع للبشرة الشاحبة :

خذي مائة غرام من الفراولة واغسليها جيداً واهرسيها حتى تصبح متماسكة، واستعملي عصاراتها في تدليك وجهك تدليكاً خفيفاً. ثم ضعي اللب نفسه على وجهك لمدة نصف ساعة، وازيليه بعد ذلك بقطنة مغمومة في اللبن.

* قناع لمحو التجاعيد لمدة مؤقتة :

خذي بياض بيضة واحدة، وادهنني به وجهك مستعملة فرشاة حلقة الذقن، اتركيه لمدة عشرين دقيقة حتى يجف ثم أزيليه برفق بماء الورد.

جمال العيون

العيون الجميلة أغلى ما يملكه الإنسان ولكننا للأسف لا نحافظ عليها مثلاً نحافظ على حلينا وجواهرنا. فأنت تجهدين عينيك في القراءة والسينما والتلفزيون وترهقينهما في السهر ولا ترحمين جهازأ يعمل ساعات طويلة دون أي راحة بل تحرميتهما من الغذاء الضروري لهما.

إن الغذاء الذي تأكلينه له دخل كبير في سلامتك عينيك وجمالها، إن انسان العين يعتمد بدرجة كبيرة في سلامته على وجود عنصر الفلورين في الطعام. ونحن قد حبّتنا الطبيعة بأطعمة غنية بهذا العنصر الثمين، وأفضل هذه الأطعمة مستخرجات البحر من أسماك مختلفة وزيت السمك، وكذلك الجبن والثوم والكرنب والسبانخ وصفار البيض.

بعد سهرة طويلة أو توتر عصبي ربما لاحظت دوائر غائرة داكنة حول العين، وكثيراً ما يحدث ذلك أيضاً من تناولك لمواد النشوية بكثرة. فجلد الجفون يختلف عن الجلد في باقي الوجه في حيث أنه لا يحتفظ تحته بطبقة من الدهن، إنه رقيق جداً، ولقد زوينا الطبيعة بهذا الجفن الرقيق حتى يمكننا فتح العين واقفالها بسرعة وقاية لها من دخول أي غبار، ومع حركة هذه الجفون كل برهة لا ينتظر أن يتكون دهن فيها.

كما إن الجلد يتلون بوساطة الدم الذي يجري خلاه، ففي حالة الخوف الشديد يهرب الدم من الوجه، ويظهر الوجه باهتاً شاحباً، كذلك إذا حل علينا التعب فإن ثاني أكسيد الكربون يتجمع في الدم ويصبح لونه داكناً، أقل احمراراً وأقرب إلى الزرقة، ومثل هذا الدم يعطي ظللاً تحت العين، ولرقة الجلد في الجفون نجد أنها أول مكان في الجسم تظهر عليه آثار التعب.

لذلك كان من الحكمة أن نتناول من الأطعمة ما يساعد الجسم على امتصاص أكبر قسط من الأكسجين " أحسن مقو للدم " ويطلق على هذه الأغذية اسم " أغذية النضارة " كما يجب علينا أن نقلل من الأغذية التي تزيد كمية ثاني أكسيد الكربون في الدم مثل الكعك والفطائر واللحوم.

إن الفواكه، مثل البرتقال والليمون والغربيروفت والخضراوات، خاصة ذات الأوراق الخضراء والجزر، تجعل الدم نقياً مشرباً بالحمرة، إنها الأغذية التي تزيل الدوائر السوداء حول العينين.

وقد تظهر اطراف الجفون حمراء، وقد يتكون " العمص " عند منابت الرموش، إن هذا المرض ينبع من نقص فيتامين " A " في الغذاء والسبب في ذلك يرجع إلى إن نقص هذا الفيتامين يحرم الجفون من السائل الدهني الذي يساعد على انزلاقها وهو الدمع، ومن هنا يحدث الاحتقان وأخيراً تظهر القرود. إن نقص فيتامين " A " في الغذاء قد يؤدي إلى هذه الاعراض والتي هي عقبة في سبيل صحة الوجه وجماله، ولكننا اذا جعلنا ضمن طعامنا أغذية غنية بفيتامين " A " فسرعان ما تخفي هذه الاعراض.

وإيضاً فإن فيتامين " A " له فضل على قوة الابصار في الظلام. فالكثيرين منا يعانون من ضعف الرؤية في الظلام، وان اخذ قليلاً من زيت السمك، يقوى هذه الناحية.

عوامل مساعدة للعين :

توجد عوامل أخرى تساعد العين على اداء وظيفتها بصورة افضل

منها:

* اغتنمي كل فرصة للتrocض في الهواء الطلق ومتى نظرك بالمناظر الخلوية كالحقول الخضراء أو السير على شاطئ البحر.

* مارسي بعض الرياضة الخفيفة ولو في منزلك.

* اغمضي عينيك من وقت لآخر وضععي عليها باطن الكف دون إن تضغط على عينيك.

* دلكي بالسبابة والإصبع الوسطى حول العين مبتدئاً من أعلى الانف بشكل دائري تحت العين. فان هذا التدليك يساعد على إزالة التجاعيد التي حول العين.

وهناك عوامل أخرى تؤثر على العينين منها:

* الامتناع عن التدخين إن امكن أو الانقطاع عنه فترة كل يوم فالدخان المتتصاعد من السجائر يقلل من بريق العينين.

* الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية التي تحدث اضطرابات في الكبد والتي يظهر أثراًها على المقلة واصفارها.

* عدم القراءة في نور ضعيف أو قوي جداً .

رياضة العيون :

يعتقد الكثيرون إن العين تحصل على كل ما تحتاج إليه من راحة خلال النوم، ولكن هذا غير صحيح. يقول دكتور بيتس الذي قام بتجارب على العيون: "إن العين ترتاح إذا ما كانت في حركة. وبمعنى آخر ليس أسوأ للعين من أن تتحقق إلى شيء مدة طويلة".

ولذلك من المستحسن خلال القراءة أن تحولي نظرك من الصحيفة التي تقرئينها من وقت لآخر، وإذا كنت شاهدين السينما أو التلفزيون يستحسن أيضاً إن تحولي نظرك من الشاشة من وقت لآخر، أو اغمضي العين من وقت لآخر.

النظافة الداخلية وأثرها على العين

إن أولى الاعراض التي تظهر عندما ينكسس الجهاز الهضمي هي إن العين تفقد بريقها لأنه حينما تضطرب المراة فإن الصفراء ترتد إلى الدم وتصفر العين.

العيون تعكس النظافة الداخلية للجسم، وهي تستند طاقة عصبية أكثر من أي عضو آخر في الجسم، وعادة يظهر التعب على العينين قبل أن يظهر على أي عضو آخر. فإذا ما كان الدم صافياً نقياً من سوم التعب نجد العين براقة، وهذه الصفة تعطي الوجه إشراقاً وحيوية وجمالاً.

إليك قائمة بالاطعمة الغنية بفيتامين "A" اختر ما طاب لك منها
كي تتمتعين بعيون ساحرة جميلة :

المادة الدسمة في الحليب (الحليب الكامل ، الزبدة الخام ، الكريما ،
الاجبان) البيض ، الكبد . على شكل " كاروتين " يحوله الجسم جزئياً إلى
فيتامين " A " الفاكهة والخضار كثيرة اللون : جزر ، سبانخ ، رشاد ، مشمش ،
برنقال ، طماطم ، موز ، اناناس ، فلفل اخضر ، بطاطا ، الاوراق الخضراء
" كالجرجير " .

تجميل العيون :

* **العيون الغائرة :** ظللي الجفون بطلال خفيفة أو بوضع الظل في خط منحن أعلى الجفن والحاوسب بطلال تقيلة واجعل الماسكرا على الرموش السفلية فقط، ولاحظي إن تكون خطوط العينين ذات لونبني.

* **العيون المتباudeة:** إذا كانت عيونك متباudeة فإنها تبدو قريبة اذا ظلت تماماً، وفي هذه الحالة تكون الماسكرا على الرموش الداخلية.

* العيون المتقاربة: وأما إذا كانت عيونك متقاربة فإنها تبدو بعيدة عن بعضها إذا جعلت الظلال عريضة متوجهة إلى الخارج من وسط الجفون واجعلى الماسكرا على الرموش الخارجية فقط.

* العيون الضيقة: استخدمي ظلال العين على شكل نصف هلال قریب من العين، بحيث يكون خط الحاجب على شكل قوس فان ذلك يجعل العيون الضيقة تبدو واسعة.

ازالة التجاعيد حول العينين :

- اذا ظهرت تجاعيد حول العينين أمكن إزالتها باستعمال الكريم المغذي ضعي قليلاً من الكريم المغذي على أطراف أناملك ولcki بها التجاعيد مبتدئاً من أعلى الانف إلى الخارج.

هناك طريق آخر يمكن اتباعها اذا لم يكن الكريم المغذي متوفراً، وذلك بوضع ماء بارد في إناء وماء دافئ في إناء آخر، ثم اغمسي قطعة من القطن في الماء البارد وامسحي بها فوق التجاعيد وبقطعة أخرى اغمسيها في الماء الدافئ وامسحي بها فوقها، كرري ذلك عدة مرات.

العناية بالعينين في فصل الصيف

إن العينين تحتاجان في الصيف إلى مزيد من العناية، إذ تشتد حرارة الشمس ويسقط وهجها الشديد على العينين فيؤديهما، ويثير الهواء الغبار فيعكر صفوهما، كما تكثر الحشرات الطائرة في هذا الفصل وتضايقهما بل ربما نقلت اليهما الميكروبات.

ومن المستحسن إن تصون عينيك خلال شهر الصيف بلبس نظارة شمس. وإذا حان وقت النوم تخلصي من آثار الماكياج مستخدمة قطعة من القطن المعمق مبللة بالماء.

واستعملني الكريم المنظف لازالة ظلال العيون والخطوط - ضعي قليلاً منه على الجفون واتركيه برهة ثم امسحي الجفون بقطعة من القطن.
ولا تنسى عمل حمام للعين وذلك باستعمال محلول البوريك وغسل العين وفتحها واغماضها عدة مرات. ويمكن استعمال ماء دافئ قليلاً بعد اذابة بعض الملح فيه.

تمرينات لنقوية العين

- * انظري إلى شئ بعيد، ثم انقلقي نظري إلى شئ قريب، كرري هذه العملية عدة مرات .
- * انظري إلى أعلى شئ ممكن أن تريه دون تحريك الرأس، حولي نظرك إلى تحت وكرري ذلك عدة مرات.
- * انظري إلى أقصى نقطة جهة اليمين، ثم حولي نظرك دون تحريك الرأس إلى أقصى نقطة جهة اليسار .
- * حركي مقلة العين في حركة دائيرية إلى أعلى ثم إلى يمين ثم إلى تحت ثم إلى اليسار ثم إلى أعلى وكرري ذلك "حركة عقارب الساعة".
- ثم حركي مقلة العين في حركة دائيرية عكس عقارب الساعة.

جمال الأسنان

إن جمال الاسنان متمن لجمال الوجه كله، فالاسنان المنسقة الناصعة النظيفة تشع نورا على الوجه، ولهذا يجب أن تمنحي أسنانك عناية فائقة، لا تمنحك الجمال وحده، بل ولتكسبك الصحة التامة.

نظفي أسنانك باستمرار، ول يكن تنظيفها مرتبين صباحاً ومساءً، وافحصيها عند الطبيب بين حين وآخر ليعالج أي مرض أو خلل يطرأ عليها. إن الفضل في بشرتك الناعمة وعينيك البراقتين وقوامك الرشيق يرجع بدرجة كبيرة إلى أسنانك. فالاسنان هي التي تجهز الطعام لعملية الهضم، وهي التي تطحن وتعجن هذا الطعام في الفم قبل أن يذهب إلى المعدة. وبدون أسنان قوية سليمة يحل سوء الهضم والامساك وما يترب على ذلك من تأثير سئ على منظر الاسنان.

فالاسنان عامل مساعد كبير في الجمال سواء كان ذلك بطريق مباشر أو غير مباشر، ومن الواجب الاحتفاظ بها قوية سليمة.

الأسنان أقوى وأصلب خلايا الجسم، فهي أصلب من العظام وتحتاج مثلها إلى الكالسيوم بكميات أكبر، فإن على الأسنان عملاً مرهقاً : إن عليها طحن ما نأكل فإذا ما بليت بعض خلاياها كما تبلى خلايا الجسم فلا بد من أن تحل محلها خلايا أخرى، ولكن إذا لم تحصل على كمية الكالسيوم - والفوسفور الكافية " وهمما العنصران التوأمان اللذان لا ينفصلان " ونقصت كمية فيتامين " D " وإلى الكالسيوم والفوسفور وغاز " فلورور " وهي مواد توجد في الخضروات التي تستعمل في السلطة وفي اللبن بجميع أنواعه وفي مشتقات اللبن من جبن وزيذ وغيرهما.

تجنبي كثرة اللحوم والطعام الغني بالنشا والسكر المكرر فكل ذلك يعلق بالاسنان ويسبب تسوسها. واكثرى من الفواكه المسلوقة والتفاح والبرتقال، ولا تأكلى شيئاً على الاطلاق بعد تنظيف اسنانك في المساء قبل النوم.
واما اذا كانت اسنانك تتأكل، فمن المستحسن ان تأخذى اقراص الكالسيوم المركزية، وهي متوفرة في الصيدليات.

* انقعي مقادير متساوية من الزعتر واليانسون والقويسنة "ثلاث ملاعق من كل نوع" في لتر كحول ٩٠ درجة لمدة ١٥ يوماً ثم رشحي المنقوع واضيفي إليه نقطاً من عصير الليمون.

* انقعي ١٠ غرامات من القرفة و ٥ غرامات من القرنفل و ٢ غرام من زهور الكرز في لتر كحول ٩٠ درجة لمدة أسبوع ثم رشحي المنقوع واضيفي إليه عشر نقط من روح النعناع.

هذا التركيب ينظف الاسنان ويكسbanها متانة فضلاً عما يضيفانه عليها من رائحة طيبة زكية.

طريقة استعمال الفرشاة :

جانباً كبيراً من نفع فرشاة الاسنان يرجع إلى طريقة استعمالها، وطريقة الاستعمال الصحيحة هي أن تدلك الاسنان بالفرشاة رأسياً لا أفقياً، بعد إن توضع قطعة من المعجون على الفرشاة، ويبدا الدعك من ناحية اللثة إلى اطراف الاسنان مع الضغط المعقول ليدخل شعر الفرشاة بين ثنايا الاسنان. ولا تحاولي ان تدعكي الفك كلها مرة واحدة، بل ادعكيه على دفعات.. كل ثلث أو أربع أسنان معاً، وابدئي بالقواطع "الأسنان الأمامية" ولا تنسى الجزء الداخلي من الأسنان الخلفي، واديري الفرشاة في يدك لتنظفي الفك الأعلى، فإذا فرغت من ذلك فاغسلي فمك بالماء.

تنظيف الأسنان

في الصيدليات أصناف عديدة من المعاجين، وأفضلها ما كان قلويًا، وما يحتوي على "الفلور" و "الكلورو فيل" التي تمنع الرائحة الكريهة وفي كل الحالات يفضل المعجون الذي يشير عليك به الطبيب.

والسوائل التي تستعمل للفم لا يمكن أن تحل محل المعجون، ولكنها تقوم بدور جيد في تعطير الانفاس وفي منحك شعورا بالانتعاش عند المصمضة أو الغرغرة.

وهناك وسائل أخرى لتنظيف الأسنان ثبت نفعها، منها "خيط الأسنان" وهو خيط حريري ناعم يباع في الصيدليات، ويستعمل بأن تقطع منه قطعة يمررها الإنسان بين أسنانه فتخرج الفضلات والرواسب، وهناك أيضاً "السواك" الذي لا يخدش "المينا" التي تكسو الأسنان، ولا يجرح اللثة، ويأخذ من شجر عطري يكسب الأسنان رائحة طيبة.

اما المواد التي يمكن أن تستعمل بدلاً من معجون الأسنان :

* الفحم الطبي - تسحق حبة من الفحم الطبي وتضاف إليها بودرة معجون الأسنان .

* البرتقال - يجفف قشر البرتقال واليوفسي ثم يسحق حتى يصير كالبودرة وتضاف إليه بودرة معجون الأسنان مع قليل جداً من بودرة القرنفل.

وهناك تركيبات من نباتات طبيعية لماء يستعمل في غسل الأسنان وتنظيفها منها :

وإذا لاحظت إن اللثة قد نزفت دما، فاعلمي إن لذلك سبباً من سببين :

اما إن تكون الفرشاة شديدة الخشونة والصلابة، واما إن تكون اللثة مصابة بالبيورية، والبيوريّة تستوجب عناية الطبيب. ويجب إلا تستغرق عملية تنظيف الاسنان اقل من ثلاثة دقائق.

ولتجنب البيوريّة قوي اللثة بالتدليلك.. اما بالاصبع أو بالآلة خاصة او فرشاة من المطاطا تباع في الصيدليات وهناك عقاقير خاصة تستعمل لهذا الغرض.

اصفرار الأسنان والتدخين

للتدخين تأثير مباشر على لون الاسنان، فهو يكسبها لونا اصفر قبيحاً، ويستطيع طبيب الاسنان إن يعيد اليها لونها الناصع، ولكن اذا اردت إن تعيني لها بياضها بنفسك فاستعمل في دعكها قطعة من القطن الطبي مبللة بماء الاوكسجين. وهناك مستحضرات من البويرة والمعاجين تباع في الصيدليات لهذا الغرض فاستعمليها حسب ارشاد الطبيب أو الصيدلي.

جمال اللثة

اللثة جسم دقيق رقيق ويربطها بالأسنان غشاء أرق من الحرير، هذا الغشاء يعمل على منع جزيئات الطعام من الزحف تحت اللثة حيث تتعرفن وتنتشر سمومها .

قد يكون استعمالك الخاطئ للفرشة هو سبب من اسباب مرض اللثة.
استعملني الفرشة برفق من فوق إلى اسفل في الفك العلوي، ومن تحت إلى اعلى في الفك السفلي.

ومن المستحسن استعمال مسحوق تنظيف الاسنان فبمسحوق الاسنان يجعل الفم قلويًا ويوقف التحلل وأحسن هذه المساحيق ما كان يحتوي مركبات الصوديوم التي تنشر الاكسجين في الفم، وهذا بدوره يصل بين ثنايا الاسنان ويظهر الاماكن التي لا تصل اليها الفرشاة.

ابدئي من اليوم بتدليك اللثة، ضعي قليلاً من الملح على الفرشاة وادعكي اللثة العليا من فوق إلى تحت ومن تحت إلى فوق في اللثة السفلية.

وبعد التدليك استعملني مضمضة بماء به بعض عصير الليمون، فان عصير الليمون قابض للثة. ومن المستحسن ان تأخذى كل يوم بعض عصير الليمون والأطعمة الغنية بفيتامين "C" والتي تحمي اللثة من المرض والعدوى. ولا تنسى ان اللثة خلية حية وأنها تثبت الأسنان في مكانها وتجعل من نفسها وسادة تستقر عليها الاسنان.

واللثة تكون وفق ما تتغذى بها، قوية أو ضعيفة زاهية أو باهتة. وقد قام الدكتور ملتون هانك بجامعة شيكاغو الأمريكية بسلسلة من الأبحاث والتجارب اثبتت من خلالها إن تناول كوبين من عصير الليمون أو البرتقال يوميا يساعد على التغلب على التهاب اللثة والبيوريا.

والتيك قائمة بالاغذية الغنية بفيتامين "C" فاختاري منها ما شئت وكلی منها وهي طازجة :

البرتقال ، الليمون ، اليوسفي ، الطماطم، الكرنب (الملفوف) ، الخس ، البصل ،
اللفت ، الفراولة ، العنب .

البيوريما

هذا المرض يصيب اللثة والسنخ، ويسبب قلقة للاسنان وسقوطها وقد يكون مصحوباً بصدىق.

ومن أسباب حدوث المرض القلح حيث يتربس على عنق الأسنان فيسبب ضعف مقاومتها كما أنه يساعد على تخزين بقايا الطعام وإيجاد بؤر عفينة.

كما إن من الأسباب المهيأة لحدوث هذا المرض سوء التغذية والحالات النفسية والتهاب المفاصل والسكر وزيادة الحموضة.

إذا شعرت بأن اللثة متهدجة محقونة أو بأن السن لينة أو طويلة عن العادة ومهترزة وأنك اذا ضغطت على اللثة عند عنق السن خرج صديد ذو رائحة كريهة فيجب ان تستشيري طبيب الاسنان حتى لا ينتشر المرض من مكان واحد في الفم إلى باقي الفم والاسنان.

ومن العوامل المساعدة على ظهور مرض البيوريما :

* حدوث أمراض سابقة كالانفلونزا

* التسممات الحادة والمزمنة

* نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية

* قلة الحركة والرياضة

* الإكثار من الأكل

* نقص الكالسيوم

* نقص إفراز الغدة الدرقية

* عدم قيام الكليتين بوظيفتهما بصورة طبيعية

نخر الاسنان

مرض يصيب السن، وعند ظهوره تصبحه آفة تعمل على إتلاف جميع الانسجة المكونة للسن حتى تقضي عليها.

وهو يسبب لين الانسجة وتفتها وينتشر تدريجياً من الخارج إلى الداخل حافراً في تاج السن حفرة تتدرج في العمق حتى تصل إلى اللب متلفة في طريقها أنسجة السن التي تقابلها.

وأما أسبابه فترجع إلى عاملين يشتراكان معاً : الحموضة والجراثيم. فبقايا الأطعمة التي تختلف بين الأسنان تتاخمر وتتحممض فتؤثر في مادة السن السطحية المغطية لتاجه وهي المينا، وتفاعل معها وتحلل أنسجتها فترك بذلك منافذ لدخول الجراثيم الخاصة بتكوين السوس.

واما الاسباب المهيئه لهذا المرض :

* عدم العناية بتنظيف الأسنان بعد الأكل.

* الاحوال التي تتعرض لها الام الحامل .

* اذا كان الطعام فقيراً من املاح الجير (الكالسيوم) والفيتامينات.

اذا نزلت نقطة من الماء البارد على زجاج المصباح الساخن فانه يتشقق وينكسر. وهذا هو ما يحدث لأنسنانك اذا ما شربت كأساً من الماء المثلج وأنت تتناولين أنواع الأطعمة الساخنة، إن السن تتشقق وسرعان ما تجد البكتيريا منفذأً إلى داخل السن ويحدث النخر والتسموس.

وايضاً هذا ما يحدث اذا ما حاولت أن تكسرى جوزة أو لوزة أو بندقة بأسنانك، فهذا أن تستعمل هذه الأسنان الغالية في كسر شيء مهما تشعرى بأن أسنانك قوية. فاستعملى كساره البندق في مثل هذه الأحوال.

الغذاء .. البدانة وإنفاس الوزن

إن البدانة والسمنة دليل على الضعف، لأن الكيلووات الزائدة والحمل التفيلي تكون عبئاً تقبلاً على القلب عدا عن عدم النشاط والحيوية، فالتحفيف أكثر نشاطاً وقوة ورشاقة وجمال، والمعلوم بأنه يعيش أطول.

الدراسات والأبحاث التي أعدت عن البدانة وأساليب النحافة وإنفاس الوزن عديدة جداً لاهتمام الناس من جميع الأعمار بهذا الموضوع الهام، وآخر ما صدر من أبحاث أفاد إن للسمنة أسباباً غير معروفة وأن التخلص من البدانة والشحوم ممكن إذا اتبعنا جملة من الإرشادات والتدابير.

دور الجينات

إن الإنسان يزداد وزنه إذا كان ما يتلقاه من سعرات ضرورية في الطعام يفوق ما يحرقه جسمه منها. ولكن للجينات التي يرثها الإنسان من أسلافه دوراً في هذا الشأن. فالدراسات الحديثة دلت على أن للجينات الوراثية تأثير هام في أمور النحافة أو البدانة.

لا يعرف أحد حتى الآن على وجه الدقة كيف تهيء الجينات شخصاً ما لأن يصبح بديناً أو لأن يكون نحيفاً. إحدى النظريات تقول : إن الجينات تؤثر على "نسبة الاستقلاب أثناء الراحة" "Resting metabolic rate" أي السرعة التي يحرق بها الجسم سعراته الحرارية "الكالوري"، وهو في حالة الاسترخاء، ويبدو أن تدني هذه السرعة أثناء الطفولة المبكرة تخفى وراءها احتمالات البدانة عندما يكبر الطفل.

كذلك قد تكون الجينات هي التي تملّي عدد السعرات الحرارية التي تحرق أثناء النشاط الجسmany، ثم إن هناك إمكانية أخرى بأن يكون للجينات :

تأثير على اختلاف عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الإنسان أثناء هضمه الطعام.

تأثير الانماط الحياتية

إن الاستعداد للبدانة ليس شيئاً موروثاً بصورة تامة كما هو الحال في لون العينين مثلاً، أي أنه ولو كان الشخص مستعداً وراثياً لأن يزداد وزنه، فإن طريقة حياته والعادات التي يمارسها، تقرر ما إذا كانت هذه البدانة ستتحقق أم لا.

إن التحكم بالسعرات الحرارية في الغذاء وكذلك أداء المزيد من التمارين الرياضية والحركة مما بالطبع الوصفة المثالبة لإنقاص الوزن، فمن يبريد إنقاص شحم جسمه عليه أن ينقص السعرات الحرارية الموجودة في الغذاء والمأكولات الدسمة.

الحمية المتأرجحة

إن التأرجح بين اكتساب أو نقص مقدار من الشحوم ولو كان زهيداً لا يتعدى ٥٤ كغ بمعدل عشر مرات متلاحقة أو أكثر لمدة بضع سنوات، هذا التذبذب في الحمية يسبب تغيراً في كيفية الاستقلاب، مما يؤدي في النهاية إلى سهولة تراكم الشحوم وصعوبة التخلص منها بعد ذلك. وتبعاً لما يراه معظم الخبراء، فإن عملية إنقاص الوزن يجب أن تكون عملية متهدلة وثابتة، إذ أن الانقاص السريع يعني دائماً الاستعادة السريعة للوزن المنقطع.

ويرى الدكتور تلمن أن وضع التوكسيميا في الجسم يحدد طبيعة الجسم، فزيادة السموم في الجسم هي التذير للأصابة بالسمنة، والمحافظة على أنسجة جسم خالية من السموم يزيد بشكل واضح من فرصة الحصول على وزن جسم مثالي.

ما هي التوكسيميا؟ ومن أين تأتي؟ وماذا يمكن أن نفعل للتقليل منها:

تنتج التوكسيميا داخل الجسم بطريقتين :

- ١ - من الوظائف الطبيعية في الجسم
- ٢ - من الطعام غير المهضوم وغير المتصなص داخل الجسم

وكلا الطريقتين تتطلب طاقة ليتم التخلص منها من الجسم. الطريقة الأولى لإنتاج التوكسيميا، هي عملية الهدم، فالخلايا القديمة في الجسم تتحطم وتستبدل باستمرار بأخرى جديدة، ويقدر أن ثلثمائة مليون إلى ثمانمائة مليون خلية قديمة في اليوم تستبدل بأخرى جديدة وتصبح هذه الخلايا القديمة سامة يجب التخلص منها بأسرع ما يمكن من الجسم عن طريق الأمعاء أو المثانة أو الرئتين أو الجلد.

إن هذه وظائف طبيعية في الجسم ولا يجب القلق بشأنها إلا إذا كان معدل إخراج الفضلات إلى خارج الجسم أقل من معدل انتاجها فيه.

أما الطريقة الثانية لإنتاج السموم والتوكسيميا فهي من الأطعمة غير المهضومة جيداً أو غير المصروفة إلى الخارج، وإن الأطعمة المطبوخة والمقلية تكون عسرة الهضم أكثر من المواد الطبيعية الطازجة.

آخر الدراسات عن البدانة عولجت في مؤتمر علمي في نيويورك وكان من جملة المواضيع التي بحثت في المؤتمردور الذي يلعبه النسج الدهني أو الخلايا الدهنية في علاج السمنة.

إن النساء معرضات إلى اكتساب الدهن وترسبه على القسم الداخلي من الفخذين وعلى الوركين حيث يصعب تخلصها من الدهن الزائد بخلاف إزالة الدهن المتراكم على بطون الرجال، وان كانت خطورته أقل من وجهة النظر

الطبيعية. وللدهن المتراكم على البطن نتائج خطيرة وتأثيرات كبيرة حيث قد يؤدي إلى مرض القلب وتصلب الشرايين والسكر وارتفاع الضغط وغيرها.

لقد توصل المؤتمر إلى إن المدخرات الدهنية عند الذكور تختلف عنها في الإناث، ويميل الذكور إلى اكتساب الوزن الزائد في حالة التوتر النفسي، أما المادة الدهنية عند النساء، فحساسة الهرمون الدورة الدموية (الاستروجين)، وتميل الإناث إلى اكتساب الوزن الزائد أثناء الحمل والرضاع.

ومن الملفت للنظر أن الأطفال يكتسبون عدداً معيناً من الخلايا الدهنية في مرحلة مبكرة من حياتهم، فإذا كان الطفل في الرابعة بديناً، فثمة احتمال قوي لأن يكون في المستقبل بديناً أيضاً، سواء في مرحلة المراهقة، أو بعد ذلك أيضاً.

نظريّة اختلال توازن الأيض في الجسم

الـ **Toxemia** مصطلح يستخدمه اختصاصي الصحة الطبيعية ليصفوا به ما يطلق عليه العلم الحديث اسم اختلال توازن الأيض في الجسم. أول من كتب بهذا الموضوع د. جون نلن، حيث أوضح أن الجسم البشري مصمم بحيث يبقى في حالة اتزان دائم بين عمليتي بناء الجسم Anabolism والهدم Catabolism و الزيادة في سير أي من العمليتين على الأخرى تؤدي إلى اختلال على غذائنا اليومي فتتراكم الفضلات ويصبح الجسم متقللاً ومرهقاً بها دائماً وباستمرار بالإضافة إلى أن هذه السموم لها طبيعة حامضية وعندما يكون هناك حواضن متجمعة في الجسم فإن الجسم يحتفظ بالماء ويعالجه مما يساعد على زيادة وزن الجسم وترهله وخاصة في الأماكن مثل الرفرين والفخذين وحول الوسط والذراعين أو تحت الذقن.

ما سبق نستنتج أن السيطرة على هاتين الطريقتين اللتين تنتج بواسطتهما السموم والمحافظة على عملية الإخراج عن طريق القنوات الأربع المعروفة وبشكل مستمر وفعال والتخلص من الماء الزائد والفضلات الزائدة في الجسم هو الوسيلة الوحيدة لحفظ عملية التوازن بين هذه البلاليين من الخلايا القديمة والخلايا الجديدة، ولتحقيق هذا الهدف ما عليك سوى الاعتدال بأكل الأطعمة المطبوخة واستبدال بعضها بالأطعمة الطازجة الطبيعية وشرب الماء بكميات كبيرة وتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء والقيام بنشاط يومي لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل كالمشي في الهواء الطلق، إن هذه الأمور كلها تزيد من عملية الاحتراق وتجعل الوظائف الأربع الرئيسية في الجسم تعمل بكل كفاءة ونشاط.

الفرق بين البدانة وزيادة الوزن

ينبغي عدم الخلط بين البدانة وزيادة الوزن، فالوزن يأخذ في الاعتبار الكثافة العضلية والعظمية، والبدانة هي إفراط في النسيج الشحمي، ويستطيع الاختصاصيون أن يقيسوا هذه البدانة، ويحددو المعيار الذي يبدأ بتشكيل خطر على الصحة.

و الواقع أن البدانة تزيد من معدل الكوليستيرون الضار والحمض البولي، وتشكل البدانة أرضاً خصبة للسكري، وتفسح هذه العوامل المجال أمام أمراض القلب والشرايين، غالباً ما يعاني البدنيون من مضاعفات تتفسيّرة تزيد من خطورة الأزمة القلبية. كما يعانون من حصى في الصفراء، بصرف النظر عن الروماتزم الناتج عن النقل على المفاصل والأطراف السفلية.

من أين تأتي السمنة؟

إذا نظرنا من ناحية معينة وهي أن الناس يسمونون بسبب استهلاك كمية من الوحدات الحرارية تفوق ما يصرفون، فإن هذا التبصر لا يفسر تماماً سبب سمنة بعضهم بعد تناول الطعام الذي يبقى سواهم هزيلأ، أو سبب رغبة بعضهم في أكل أكثر من حاجتهم.

في الآونة الأخيرة بدأ الباحثون كشف العلاقات المعقدة بين الدماغ والمعدة والخلايا الدهنية فظهر أمل فيما اعتبره د. بلکبرن من كلية هارفرد مشكلة كثيرة الجذور. ويقول الدكتوران وليم بنيت وغورين : "يبدو أن جانباً من العقل اللاوعي الباطن يسيطر على خزن الدهن، وهذا الجانب قد يشتته الدهن مثلاً يتوقف العقل الوعي (الظاهر) إلى امتلاك لوحة أصلية لبيكاسو".

وبالنسبة للدكتور جون برانزلي من جامعة واشنطن في سياتل في مفهوم السمنة فيقول انه يحصل ارتفاع في مستوى خميرة البروتين الدهني الذي يعزز خزن الدهن في الخلايا الدهنية وذلك في دم الأشخاص الذين انخفض وزنهم بحدة، أي إن خسارة الدهن بحدة تمهد لعملية أخرى لاعادة اكتسابه، ويبقى شبح السمنة قبل وقت طويل، لذلك كما يقول د.برانزلي: "يتوجب على كل من كان سميناً ونحيف أن يحارب الارتفاع في مستوى الخميرة هذا طول حياته".

لسنوات عدة ألقى البدينين اللوم على سرعة الأيض في أجسامهم أي على مجموعة العمليات الكيميائية المتصلة ببناء "البروتوبلازم" وانثارها. ويشير الدكتور هورتن من جامعة فيرمونت إلى أن عملية حرق الوحدات الحرارية الزائدة ربما كانت من وظائف الجهاز العصبي السمباولي مما يتبع معالجتها بالأدوية، ولكن الخلايا الدهنية قد غلت معظم المحاولات في القضاء عليها. من ذلك أن السمناء الذين تم علاجهم بهرمونات الغدة الدرقية التي تسرع عملية الأيض قد خسروا من حجم العضل واللحم الهبر بدلاً من المناطق الدهنية في أجسامهم.

وإذا كان سبب البدانة وراثياً فإن معظم الأدلة تشير إلى اتجاه آخر غير وراثي، فهناك شعوب كاملة كانت ناحلة في موطنها الأصلي فسمن أفرادها وذلك عندما هاجروا إلى بلاد أخرى.

ويرجع بلاكيرت من جامعة هارفرد أصل البدانة لدى سمناء الولايات المتحدة الأمريكية إلى أسباب وراثية بنسبة ١٠% وبالنسبة ذاتها إلى قلة الحركة الناتجة من التقدم في السن، والنسبة الأكبر تعود إلى التغذية في سني الحданة، وإلى طريقة العيش في المجتمع.

وأحدث الطرق لمعالجة السمنة هي تقنية " صالونات التحافة " لسحب الدهن حيث يحقن محلول ملح في جيب من الدهن فتتمزق الخلايا ممهدة لتفريغ الدهن السائل. هذا الإجراء محدود النتائج وقد يسفر عن نتائج وأضرار عدّة منها اختلال في الأعصاب الجانبية.

أما الاكتشاف الجديد، فهو لمادة غذائية قديمة، وهي سكر " البوليستر " التي درجت اليابان على إنتاجها، واستعمالها مثبّتاً للطعام، وقد عرف عن هذه المادة أنها دهن صناعي، بديل، قوامه جزئ من السكر، وثمانية جزيئات من الأحماض الدهنية، بخلاف الدهن الطبيعي، المكون من جزئ من السكر، وثلاثة جزيئات أحماض دهنية.

والخصائص الجديدة لهذه المادة هي أنها غير قابلة للهضم، وتمر عبر الجهاز الهضمي بدون أي هضم أو امتصاص، ذلك أن كثيرة الجزيئات الدهنية فيها تحول دون خصوصها للخماير الهاضمة التي تفرزها المعدة والامعاء.

كما أنهم اكتشفوا أن من شأن هذا الدهن الصناعي أن ينقص مستويات (الكوليسترون) في الدم، فيساعد على انفاس الوزن، دون أن ينال من مذاق الطعام ونكهته. وبما سكر (البوليستر) خال من السعرات الحرارية وهذه ميّزته الأخرى الهامة فهو يحول دون زيادة (الكوليسترون) في الدم، لأنّه لا يترك في الجسم شيئاً مما يفقد أصلّاً، هذا بخلاف الدهن الطبيعي الذي اشتهر بكثرة سعراته الحرارية، وبكثره ما يتركه في الجسم من هذه السعرات وما يتسبّب به من زيادة الكوليسترون في الدم.

الافراط في تناول الطعام

يقول المختصون في الغدد: إن لكثرة من حالات السمنة ناتجة عن الافراط في تناول الطعام وإن السمنة الناتجة عن نقص أو زيادة في إفراز الهرمونات أو الناتجة عن أمر لاض وراثية تجدها لا تشکل إلا ٥% من حالات السمنة .
السمنة الناتجة عن أمراض:

أما السمنة الناتجة عن مرض، فإنها عائدة إلى أمراض في الغدد الصماء والغدد الكلوية والغدد الدرقية والغدد النخامية وهناك أهمية للهابيوبولاموس " Hypo - Thalmus " الموجود في الدماغ وتأثيره على شهية المرء من حيث الزيادة في هذه الشهية وبالتالي الزيادة في وزن الجسم كما أن قلة الحركة تؤدي إلى السمنة.

الليسيثين وإذابة الشحوم والكوليسترون

لقد تبين للدكتور لسر موريسون أن الليسيثين Lecithin وهو فوسفوليبيد Phospholipid ويوجد في أغشية جميع الخلايا يشبه في مفعوله " المنظف " عندما يؤخذ بالفم. وباستطاعته إذابة واستحلاب " dissolve and emulsify " الشحم والكوليسترون الذين يتراكمان في الشرايين والأوردة.

وينصح الدكتور موريسون بأخذ ٤ ملاعق كبيرة من بودرة الليسيثين يومياً لمرضاه تؤخذ مع عصير، أو مع الحبوب أو السلطة أو بالطريقة المناسبة للشخص، والليسيثين المأخوذ من حبوب الصويا لذذ الطعم، كما ينصح د. موريسون باستعمال ملعقتين من زيت الصويا يومياً لاعطاء الجسم ما يحتاجه من الأحماض الأمينية الأساسية للتغذية السليمة بالإضافة إلى أخذ الفيتامينات وخاصة B,E,C ويوجد في محلات المختصات ليسيثين بشكل سائل يشبه العسل، كما وضع أخيراً بشكل كبسولات.

هناك طريقتين لمنع الترسبات في الأوعية الدموية: الأولى تؤمن بعدم

أخذ الأطعمة المحتوية على الشحوم والكوليسترول مع القيام بالتمارين الرياضية، أما الطريقة أو المدرسة الثانية فإنها لا تهتم بالأغذية المحتوية على الشحوم والكوليسترول ولكنها تؤكد على أخذ الفيتامينات والمعادن والمعذيات خاصة الليسيثين لمنع أي نقص في التغذية وتوصي أيضاً بالتمارين الرياضية.

يقول الدكتور " رنز Rins " انه في سن الواحد والخمسين وجد نفسه يعاني من تصلب الشرايين والذبحة المؤلمة، وحيث أنه لم يكن من المدخنين وليس سميناً وليس من النوع العصبي المزاج وكان يمارس التمارين الرياضية ولم يكن عنده تاريخ في عائلته للمرض، فقد تغير في أمره، وقرر أن لديه نقص ما في التغذية وبعد دراسة ما كتب عن الليسيثين قرر أخذ ملعقة كبيرة من بودرة الليسيثين مع فطوره كل صباح.

لاحظ د. رنز النتائج الجيدة في صحته بعد عدة أيام، فقد زال تشريح القلب، وبعد ٣ شهور من المداومة على أخذ الليسيثين كانت جميع اشارات الذبحة قد اختفت. وبعد سنة كان بإمكانه إن يتبع عمله خارج المنزل حتى أنه كان يركض أحياناً، ولم تعد إليه الذبحة الصدرية وذلك بعد ستة عشر عاماً عندما كتب هذا التقرير عن صحته.

وبالنسبة لترسبات الكالسيوم التي تظهر أن ترسبات الدهون والكوليسترول تجلبها فإن الدكتور " جارنز " مؤلف كتاب " الطب الشعبي " فإنه يذكر إلى الكالسيوم يحتاج إلى حامض للذوبان ولكي يبقى محلولاً بدل إن يتربس في أماكن غير مرغوب فيها خل التفاح كفيل بالخلص من هذه الترسبات، وقد برهن رأيه من خلال تshireحه لأبقار ميتة كبيرة في السن، فالبقر الذي كان في غذائه خل التفاح اظهر انعكاس في تصلب الشرايين. وهو يوصي بأخذ خل التفاح بالإضافة إلى ماء الشرب حسب الذوق وهو شراب منعش ويؤخذ يومياً.

لعبة الرجيم

معظم أنظمة الحمية قد ينطوي على أخطاء صحية تؤدي أكثر مما تنفع، فمنها ما يحرم الجسم مغذيات أساسية، ومنها ما يكدر فيه روابط يكمن فيها الخطر.

ولا يخفى سبب نقص الوزن سريعاً باتباع بعض خطط الحمية الغريبة، فقد يصاب المرء بإسهال أو زيادة مفرطة في التبول بعد الاقتصرار على تناول الفاكهة أو غذاء معين عدة أيام متتالية، وهكذا يكون نقص الوزن ناتجاً ليس عن قلة الوجبات الحرارية فحسب، بل أيضاً من نقص السوائل في الجسم، وان فقدان السوائل في الجسم قد يسبب نقصاً شديداً في المواد المغذية، خصوصاً المعدنية منها، مع احتمال حدوث اختلالات قلبية.

وتدعى بعض الحميات إلى التقليل من تناول الدهن إلى ما دون المستوى المقبول طبياً. غير أن المواد الدهنية ضرورية على رغم سمعتها السيئة، وتناولها باعتدال يبقى أساساً لصحة جيدة. فالدهن يعطي الطعام نكهة و يجعلنا نشرع بالشبع وهذا لا نوع بعد مدة قصيرة من تناوله، والدهن نوع من الطاقة المركزية يساعد في امتصاص الفيتامينات ومصدر للحمض الدهني "اللينوليك".

وان أفضل الطرق لعلاج السمنة اخذ كميات من الغذاء المتوازن كما ونوعاً وتعديل عادات الطعام وممارسة الرياضة. فخير ما تفعله للتخلص بصحة جيدة هو تناول الأطعمة المتوازنة والمحتوية على المغذيات الأساسية: الخضار والفاكهه، الحبوب ومشتقاتها، الحليب ومشتقاته، اللحم والطيور والأسمك، هذه المأكولات المتوازنة تساعدك في التخلص من أخطار الحمية والبدع الغذائية.

تقليل استهلاك السعرات الحرارية

طريق إلى الصحة والشباب الدائم

لقد أثبتت الأبحاث والتجارب العلمية الحديثة أن استهلاك سعرات حرارية أقل يطيل العمر ويجدد الحيوية والشباب ويعن ارتفاع ضغط الدم، ويقلل من نسبة الكوليستيرون في الدم.

يعتمد هذا الكشف على التجارب التي أجريت حديثاً وخاصة في جامعة كورنيل الأمريكية: إذ قام العلماء بتربيبة الفئران على غذاء يحتوي على سعرات حرارية أقل، ووجدوا أن عمر الفئران يزداد بمعدل ٣٣٪ أي من ٣ سنوات إلى ٤ سنوات، وبالإضافة لهذا فقد تمنت تلك الفئران بصحبة أفضل وعانت من أمراض أقل مقارنة مع الفئران التي لم تخضع لهذه التجربة.

التجارب المماثلة التي أجريت على مخلوقات أخرى تراوحت ما بين كائنات وحيدة الخلية وديدان أسطوانية ونباب الفاكهة إلى ثدييات تشبه الإنسان، وكانت النتائج دائماً :

عمر أطول وصحة أفضل .

وفي التجارب التي أجريت على ثدييات قريبة الشبه بالانسان مثل القروود وجد أن تخفيض الاستهلاك اليومي من السعرات الحرارية من ٦٨٨ إلى ٤٧٧ سعر يومياً أدى إلى نقص وزنها من ١٤ كغ إلى ١٠ كغ وانخفاض ضغط الدم من ١٢٩/٦٠ إلى ١٢١/٥١، ومستوى السكر من ١٧١ إلى ٥٦ وحدة والدهنيات الثلاثية الجلسرايد من ١٦٩ إلى ٦٧ وحدة في الدم.

ومن تلك الأبحاث يقوم العلماء الآن بتطوير العقاقير التي تسسيطر على شهية الإنسان للطعام وتؤثر على أنسجة الجسم بحيث تستفيد من السعرات

الحرارية المتأحة وبشكل منظم مما يمكن الإنسان من استهلاك الأغذية المعتادة وفي نفس الوقت الاحتفاظ بصحّة أفضل وعمر أطول.

هذه الأبحاث توصلت إلى نتائج مفادها أن حيوانات التجارب قد حصلت على صحة مدهشة وذلك عن طريق الحد من السعرات الحرارية مع المحافظة على حاجتها الغذائية الازمة. وفي هذه الأبحاث أعطيت حيوانات التجارب وأغلبها فئران، أغذية تحتوي على سعرات حرارية أقل بـ ٣٠% إلى ٥٠% وفي نفس الوقت أعطيت ما يكفيها من البروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية التي تتمكن أنسجتها من المحافظة على عمليتها الحيوية وبعبارة أخرى استهلكت هذه الحيوانات الحد الأدنى من الغذاء دون أن تصاب بسوء التغذية، وكانت النتيجة أن أوزان هذه الحيوانات نقصت بنفس النسبة ووجد أن ذلك لا يزيد فقط من معدل عمر الحيوان بل يزيد أيضاً من الحد الأقصى لفترة حياة الأفراد المعمرة منها.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك علاقة وطيدة بين عملية الحد من استهلاك السعرات الحرارية وعملية الشيخوخة نفسها حيث يركز الباحثون اهتمامهم الآن، إذ علينا إن نعمل على الإبطاء من عملية الشيخوخة ذاتها لكي نتمكن من زيادة الحد الأعلى من العمر.

من النتائج المذهلة لهذه الأبحاث والتجارب، أن الأغذية ذات السعرات الحرارية الأقل أدت إلى تأجيل ظهور الإصابة بأغلب الأمراض الرئيسية والتي تظهر عادة في وقت متأخر من العمر مثل سرطانات الثدي والبروستات والمعدة والجهاز المناعي.

وقد تبين بعد إجراء هذه التجارب على ٣٠٠ حيوان وجد إن حوالي ٩٠% منها تمنتّع بفترة شباب أطول بالمقارنة مع الحيوانات التي لم تخضع للتجارب.

وتشير النتائج أيضاً إلى إن الحد من السعرات الحرارية يمكن أن يكون مفيداً حتى لو بدأ تطبيقه في منتصف العمر، إذ أن تطبيق ذلك على الفئران أدى إلى إطالة عمرها بنسبة ٢٠-١٠% وأظهر أيضاً مقاومة لتطور أمراض السرطان.

الطريقة الصحية لنقص الوزن

والتمنع بالرشاقة والشباب

بالإضافة للمشاكل النفسية والعاطفية التي يسببها زيادة الوزن، فإن الوزن الزائد والسمنة خطر صحي حقيقي، فمن ناحية قلبك، فإنه يحتاج حتى يعمل لفوة أكبر تضخ الدم إلى كل تلك الانسجة الدهنية، وهذا يؤدي إلى ضغط الدم المرتفع.

إن الأكثار من الطعام السبب الرئيسي لزيادة الوزن، والتمرين القليل لا يكفي أو يساعد على إنقاص الوزن، بامكانك انقص الوزن باتباع الحمية، لكن كثير من نقص الوزن بسبب الحمية والرجيم هو بالحقيقة نقص في الماء، الذي يستعارض بسرعة عند عودتك إلى الأكل والشرب الطبيعي. كما أن الرجيم القاسي الطويل يعرضك إلى مشاكل في التغذية، وعليه، أيضاً إن ربع النقص في وزنك بهذه الحمية القاسية يكون نقصاً في النسيج العضلي. فإذا عدلت عن الحمية، وبدأت أخذ سعرات حرارية أكثر مما تستهلك وتحرق، فإن الوزن المكتسب سيكون من الدهن، والنتيجة تكون زيادة في الدهن، وأما نسبة زيادة الفصل فهي أقل مما كان لديك عند ابتداء الحمية، وسوف تصبح أكثر تعباً وأقل نشاطاً، وتكتسب وزناً إضافياً.

الطريقة السريعة، الصحية، والأكثر فاعلية، والمجزية لنقص الوزن هي الجمع بين التمرين القوي والحمية الصحية، وهذا يكون بإيجاد توازن بين السعرات الحرارية التي تأخذها وبين التي تحرقها. وأفضل طريقة ونتيجة تأتي عندما توازن بين تقليل أخذ السعرات الحرارية في نفس الوقت الذي تزيد فيه من زيادة احراق السعرات الحرارية من خلال التمرين الرياضي.

يقول بعضهم أن التمرين الرياضي يجعله يجوع فيزيد وزنه ولا ينقص، هذا ليس صحيحاً، فالدراسات والأبحاث الطبية الدقيقة أظهرت أنه بالنسبة للشخص العادي، العكس هو الصحيح، فالشخص النحيف الذي يمارس التمارين القوية يحرق الدهن المخزون لديه وسوف يسعى للاكل زيادة لبعوض عن السعرات الحرارية التي أحرقتها، لكن معظم الناس لديهم مخزون كبير من الدهن، والتمارين الرياضية التي يمارسوها لن تزيد في فتح شهيتهم للطعام.

إذا تمرنت مدة طويلة كافية كل مرة، فإن عضلاتك تبدأ في استعمال واستهلاك الدهن بدل الكاربوهيدرات، وفي هذا الأسلوب تبرمج عضلاتك لخزن الكاربوهيدرات بينما تحرق الدهن، مما يزيد في تحملك من خلال ممارستك للتمارين الرياضية.

يقول أحد أعضاء الفرقة الأولمبية الأمريكية ومدير معهد منهاهن الرياضي: إن الدهن المخزن لا يبدأ بالاحتراق حتى تبدأ ممارسة التمارين بصورة قوية لمدة لا تقل عن ساعة، ولكن عندما تبدأ في حرق الدهن، فإن هذا الدهن، يأتي من ترسيبات في جميع جسدك، وهذا الدهن يُعبأ ويحشر إلى مجرى الدم ويحمل إلى الخلايا العضلية التي تحتاج إلى وقود للطاقة.

بصورة أساسية العملية هي شد وتضيق وانكمash وتقلص وإزالة للرواسب الدهنية المتراكمة. إن الدهن يتراكم في الاماكن التي لا تستعمل فيها العضلات وفيها التمثيل الغذائي بطئ.. وعندما تبدأ استعمال هذه العضلات يستيقظ ويزيد التمثيل أو الاستقلاب الغذائي (الأيض). والعضلات تحتاج إلى طاقة، لذلك فان كمية اكبر من الدم تدفع اليها وبزيادة في الأوكسجين للعمليات الاستقلابية كما تحمل السموم المتراكمة بعيداً وتزال.

عند تقدمنا في السن، تميل كمية الدهن في أجسامنا إلى الزيادة لأن التمثيل الغذائي يتباطأ، وعادة تصبح أقل نشاطاً جسدياً، فإذا داومنا على أخذ نفس

كمية الطعام كما كنا ونحن أصغر سنا، فسوف يزيد وزننا، لذلك من المهم لمن تجاوز الثلاثين وخاصة النساء أن يعملوا على توازن ما يأخذنه من الطعام والسعرات الحرارية وما يطرحه ويحرقه منها.

إذا أخذنا ولو زيادة بسيطة من السعرات الحرارية يومياً، فإنه خلال شهر قليلة سيزداد وزننا، فإذا أخذت فقط ١٠٠ سعرة حرارية يومياً زيادة عما تحرقه يومياً، فتوقع أو توعي أن يزيد وزنك أكثر من ٢٢ كغ خلال خمس سنوات، ولكن إذا مارست التمرين الرياضي أكثر قليلاً يومياً، مثل الهرولة أو المشي نصف ساعة أو ركوب الدراجة ثلث ساعة وغيرها من التمارين فإن هذه الـ ٢٢ كغ لن تترأكم وتترسب في أنحاء جسدك .

بمعرفتك وفهمك لهذه الأمور، سوف تتحرر من هوس الحمية والريجيم، من خوف زيادة الوزن، والشعور من خيبة الأمل في عدم اتباعك الحمية والريجيم، وسوف تستطيع أن تأكل بصورة عادلة طبيعية، حتى لو أخذت بين الحين والآخر بعض الشوكولاتة أو الكاتو والكعك ما دمت تمارس التمرين الرياضي في اليوم التالي حتى بصورة قليلة.

إن التمارين الرياضية تعلمك فائدة النظام الذي ستشعر بالراحة والسرور من اتباعه، فإذا عودت نفسك على برنامج معين من التمارين الرياضي، يصبح من الأسهل لك أن تتنظم عادتك الغذائية، وستشعر أنك تسقط على ميولك عوضاً عن أن تسيطر هذه الميول عليك.

الغذاء المتوازن

لكي يكون غذائك كافياً ومتوازناً في الوقت نفسه يجب أن يحتوي على كل عناصر التغذية الأساسية، وان تكون هذه العناصر موجودة بنسبيها الصحيحة ومقاديرها الضرورية.

وللحكم على توافر شروط التوازن في غذاء ما، نحتاج إلى بعض المعرف العامة عن تركيب الأغذية الأساسية، ويجب أن لا يفوتنا أن تركيب الغذاء يختلف إلى حد كبير بين منطقة وأخرى، كما يختلف في مختلف الفصوّل في نفس المنطقة، ويختلف أيضاً باختلاف درجة النضج عند الحصاد وطريقة التعبئة والحفظ.

ومن المتفق عليه بين علماء التغذية، أن تكون النسبة بين البروتينات والدهنيات والنشويات للبالغين في الأحوال العادلة ٦:١:١ بالوزن الجاف. ويحتاج الشاب في سنوات النمو إلى نسبة أكبر من البروتينات والأملاح المعدنية. أما أولئك الذين يقومون بأعمال عضلية مجدهة أو أولئك الذين يعيشون في أجواء باردة فيحتاجون إلى مقدار أكبر من الطاقة الحرارية وإلى نسبة أكبر من الدهنيات والنشويات.

هناك ثلاثة قواعد بسيطة إذا ما اتبعت ضمن المرء الحصول على

غذاء كاف ومتوازن :

الأولى : أن يتناول ما يكفي من الأغذية المعروفة بعناها في الاملاح المعدنية والفيتامينات الضرورية ليضمن عدم حدوث نقص فيها.

والقاعدة الثانية : أن يأكل الإنسان ما يكفي من الأغذية الغنية بالبروتينات ليضمن الحصول على كمية كافية من البروتين.

و القاعدة الثالثة : أن يضيف إلى ذلك ما يكفي من الأغذية المحتوية على النشويات والدهنيات للمحافظة على وزن الجسم في الحدود السوية مع تفضيل الفاكهة والخضراوات ، فإذا ما اتبع المرء هذه القواعد الثلاث فلا حاجة إلى حساب الوحدات الحرارية في الغذاء .

وهناك مبدأ آخر يحسن مراعاته في توازن الغذاء ، وذلك أن بعض الأغذية يكون مواد حامضية في الجسم وبعضها الآخر يكون مواد قلوية ، وستستطيع الكلى إن تواجه زيادة كبيرة في الأغذية المكونة للمواد الحامضية وذلك بإفراز بول حامضي ، ولكن ليس من الحكمة أن ننقل كاهلها بهذه المواد من غير مبرر خاصية إذا كان ذلك لفترة طويلة من الزمن . وعلى العموم فإن الحبوب والبيض واللحوم تتختلف عنها في الجسم بقایا حامضية ، في حين إن الفواكه والخضراوات والبقول تتختلف عنها بقایا قلوية . عندما تأكل الطعام الصحيح تزيل عن كاهلك الشعور بالأوجاع والألم والإجهاد والتعب ، وسوف تستيقظ في الصباح باكرًا نشيطةً معاً شاكراً الوجود والحياة ونعم الله .

الألياف ودورها في الصحة والجمال

الغذاء المصنوع قليل الألياف في محتواه، لذلك فإن أبحاثاً عديدة قد سلطت الضوء على أهمية الألياف في مواد التغذية، ولقد أشار أحد الباحثين إن كثرة الإصابات بأمراض القلب في المجتمعات المتطرفة ترجع إلى قلة تناول كميات كافية من الألياف في غذائها.

ما هي الألياف؟

الألياف مادة أصلها نباتي مقاومة للهضم في المعدة وأمعاء الإنسان، وإن الأنزيمات الهاضمة التي تفرز في الأمعاء غير قادرة على تكسير الألياف إلى أجزاء بسيطة ولذلك فإن امتصاصها غير ممكن وهذا التعريف يشمل إمكانية هضم هذه الألياف بواسطة الأنزيمات المفرزة في الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة.

لقد عرفت الألياف باسماء مثل : مُخشن أو محضر للأمعاء، وراسب أو تقل (Roughage, Residue) وبتحليل مجموعة من الألياف النباتية المختلفة المصدر وجد أنها تحتوي عدداً من المركبات الكيماوية والتي تدخل في بنائها وهي عبارة عن مواد كربوهيدراتية وغير كربوهيدراتية وهي الجنين، أما الكربوهيدراتية فهي السيليلوز، هيميسيليلوز أ، ب وصungan الجودا.

فالألياف عبارة عن مزيج معقد من المركبات الكيماوية والتي يبدو أن كل مركب منها تأثيراً فيزيولوجياً مختلفاً عن الآخر، وقد تكون فائدة المداواة بالألياف نتيجة مادة واحدة أو أكثر من محتوياتها.

الطعام الذي نتناوله قد استترزف محتواه من الألياف لأن بعض المواد تفقد حينما تصنع الألياف مثال ذلك عند تصنيع الطحين وتحويله إلى خبز أو تكرير السكر، أو الفواكه حين إزالة قشورها، وهناك العديد من الطرق لتقليل

الألياف وخصوصاً المستحضرات الغذائية المعتمدة على الحبوب Cereals وهذا ايضاً العديد من الأشكال الصيدلانية المتوفرة في الأسواق للأشخاص الذين لا يتناولون مثل هذه الأغذية، وإن أهم عمل فسيولوجي للألياف محصور في الأمعاء حيث أن الألياف مادة مالئة لقدرتها على "الانفاس" والزيادة في الحجم بامتصاص الماء وهذا يضاعف احتجاز الماء في الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة مما يتبع وجود برازلين يسهل الارتجاع من القناة الشرجية، وقد توصلوا إلى إن كمية البراز تزيد ستة أضعاف في حالة تناول القمح وضعفين في حالة تناول البازيلاء، وقد حاول العلماء إيجاد العلاقة بين ليونة البراز ومحتوى السيليلوز، واللحنبين في الطعام.

العلاقة بالأمراض

من خلال المعلومات السريرية والأمراض المعدية والفسيولوجية تبين أنه يوجد ثلاثة أمراض معوية مرتبطة ببعض تناول الألياف:

- ١ - الامساك المزمن .
- ٢ - انسداد الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة.
- ٣ - التهيج في الأمعاء الغليظة.

ولقد تبين أن الأشخاص النباتيين الذين يتناولون الألياف بشكل أكبر يحتوي دمهم على نسبة من الكوليسترول في حدود (٥٤ ملمول / لتر) أما في حالة غير النباتيين فترتفع إلى (٦ ملمول / لتر) وبالتالي فإن ذلك يخفف نسبة إصابتهم بأمراض القلب ولكن لم يثبت ذلك بشكل قاطع لأن النباتيين تختلف محتويات غذائهم بشكل كبير عن غيرهم فهم أصلاً لا يتناولون لحوم الحيوانات ودهونها المحتوية على الكوليسترول. وفي السنوات الأخيرة وجّد اهتمام بتأثير الألياف على عمليات الأيض حيث ظهر أن جزءاً من محتويات

الألياف يؤثر على نسبة الكوليسترون في الدم عن طريق تغليف الأمعاء بجدار لزج من محليل الألياف مما يقلل كمية الكوليسترون الممتصة.

وقد تم إعطاء توليفة مخبرية تحتوي على صمغ الجودا إلى سبعة عشر مريضاً يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترون لمدة اثنى عشر شهراً وقد انخفض الكوليسترون في دم هؤلاء المصابين بنسبة وصلت إلى ٢٠% وقد فسر هذا الهبوط في نسبة الكوليسترون بأنه يرجع إلى الحد من امتصاص الكوليسترون في الاثني عشر مما يؤكد على حدوث التغيرات الفسيولوجية والحيوية الناتجة عن مركيبات الألياف.

وهناك بيانات تدل على أن الطعام الغني بالألياف يحسن من أوضاع مرض السكر ويقلل وبالتالي من زيادة السكر في الدم . ومما سبق يتبيّن أن مرضى الامساك والالتهابات في الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة يمكنهم الاستفادة من تناول الألياف بشكّلها الطبيعي من خلل وجبات الطعام أو من خلل المستحضرات الصيدلانية.

ميزان غذائي

| في كل ١٠٠ غم
حرارية |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| ١٤٧ عجل | ٣٤١ | بندق | ٢٧٩ | خاروف |
| ٤٦٦ فستق العبيد | ٢٢٧ | بقر | ٦٠٠ | لوز |
| ٨٦ سمك | ٣٩ | فاصوليا خضراء | ١٦٠ | دجاج |
| ٧٠ حليب ماعز | ٧٧ | بازيلا خضراء | ٦٦ | حليب بقر |
| ٢٤٥ قشدة | ٣٨ | جزر | ٧٩ | بطاطا |
| ٢٣ ملفوف | ٦٥ | لبن رائب | ٢٦ | زهرة |
| ٢٢ بندورة | ٢٥ | سبانخ | ٣٣٨ | جبنه |
| ١٨ خس | ٨٧ | بيضة واحدة | ٧٦٨ | زبدة |
| ٦ خيار | ٣٣ | بصل | ٨٠٥ | سمن نباتي |
| ١٤ فجل | ٩٢٥ | زيت زيتون | ٤٠ | تفاح |
| ٣٣٢ برغل | ٣٠٣ | عدس | ٤٥ | دراق |
| ٨٧ موز | ٢٦٢ | خبز بلدي | ٧٧ | عنبر |
| ٤١ فراولة | ٣٠٧ | أرز | ٢٧ | بطيخ |
| ٤٢ برتقال | ٣٦٠ | معكرونة | ٤٠٠ | سكر |
| ٤٩٢ شوكولاته | ٥٣ | ليمون حامض | ٦٩٠ | عسل النحل |
| ٥١٠ معمول | ٥٢٠ | هريسة | ٢٨١ | تمر |
| ٢٥٩ تين مجفف | ٩٠ | عصير البرتقال | ٣٠٨ | زبيب |
| ٢٤٠ خبز قمح كامل | ١٨٠ | بيبيسي | ١٧٢ | زيتون |

كيف تميّز بين الدهنيات

ما هي الدهون المشبعة والدهون الغير مشبعة؟ من الناحية الكيميائية الدهون المشبعة هي تلك التي تحتوي على قدر (مشبع) من ذرات الهيدروجين حول ذرات الكربون فيها، أما غير المشبعة فهي التي يمكنها أن تقبل عدداً آخر من ذرات الهيدروجين.

يعتبر دهن اللبن ودسم اللحم وزيت جوز الهند وزبدة الكاكاو، دهوناً أساسية مشبعة. ودسم اللبن ليس فقط الجزء المعروف بالقشدة، بل أيضاً مشتقاته، مثل الزبدة والإيس كريم ومعظم أنواع الجبن .. وبالنسبة لدسم اللحم مثلاً، فإنه يشمل الدهون الموجودة في لحم الضأن والبقر والماعز والخنزير أما لحم العجل الصغيرة فهو يحتوي على كميات قليلة من الدهون. والطيور المفضلة لدى معظم الشعوب، هي الدجاج وديك الحبش ليس فقط لأنها قليلة الدهون، بل لأن دهونها تعتبر من الدهون غير المشبعة.

والدهون غير المشبعة توجد في الزيوت السائلة كزيت بذور القطن والزيتون والذرة وعباد الشمس وفول الصويا وتسمى بالزيوت المتعددة الجزيئات غير المشبعة، وهي تؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول بالدم.

معرفتًا بالكوليسترول :

صدر حديثاً تقرير عن مجلس البحث الوطني التابع لأكاديمية العلوم الوطنية في الولايات المتحدة الأمريكية والتقرير عنوانه: "نحو أنظمة في التغذية صحية وقد تضمن التقرير آراء ثورية حول الأكل والغذاء لا سيما فيما يتصل بالكوليسترول .

فمنذ مطلع القرن العشرين والاعتقاد السائد هو أن الأطعمة الغنية بالدهنيات المشبعة وبالكوليسترول تسبب تصلب الشرايين وتؤدي إلى الإصابة بمرض التاجي Coronary ويقوم هذا الاعتقاد على التجارب التي أجرتها الباحثون الروس.. وقد أجروها على الأرانب دونبني الإنسان.....

ثم جاءت الإحصاءات فأكملت أن الشعوب التي تكثر من تناول الدهنيات تكثر فيها الإصابة بتصلب الشرايين وبمرض القلب كما ذكرنا..

إلا إن مجلس البحث الوطني لم يجد في هذه الإحصاءات أكثر من مصادفة. فالعلاقة بين أكل الدهنيات وبين الأمراض التي ذكرنا ليست علاقة سببية، وقد دلت التجارب التي أجروها على أن الحد من تناول الدهنيات يؤدي وبالتالي إلى الحد من نسبة الكوليسترول ومن الإصابة بالأمراض التي ذكرنا إلا بنسبة ضئيلة لا تذكر .. ولا يؤثر كذلك على أعمار الناس من قريب ولا من بعيد وذلك أن الجسم البشري يصنع الكوليسترول لنفسه .. دون حاجة للحصول عليه من الخارج.. لذلك كان الامتناع عن تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول لا يؤدي بالضرورة إلى تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم. فهو إذن لا يفيد في الوقاية من الأمراض التي ذكرنا.. بل يلحق الضرر بالجسم نظراً لحرمانه من الهرمونات والمواد الحيوية الأخرى التي يحتوي عليها الكوليسترول.

على أن التقرير أكد العلاقة السببية بين أمراض القلب وبين البدانة.. التي يعاني منها ٢٠٪ من الأميركيين.. ومن ثم كانت توصيته للبدن بالحد من أكل الدهنيات وذلك نظراً لارتفاع الحرارية التي تحتويها. وهي تبلغ ضعف الأسعار الحرارية التي توجد في الكربوهيدرات والبروتينات .. وهكذا حلّت الأسعار الحرارية محل الكوليستروول وأصبحت هي أساس النظرة الجديدة ومحور التوصيات التي تقدم بها تقرير مجلس البحث الوطني.

وشملت تلك التوصيات أيضاً الحد من أكل الملح بنسبة التلثين، وذلك بقصد تجنب ارتفاع ضغط الدم. وشملت كذلك الامتناع عن تناول الكحول، ما امكن .. فهي غنية بالأسعار الحرارية.

وحتى المجلس في تقريره على الرياضة.. فالتمرينات الرياضية كافية لحرق الفائض من الأسعار الحرارية.. والابقاء على الرشاقة..

كيف تتمتع بأفضل العمر ؟

نصح طبيب عربي أحد مرضاه يوماً فقال:

" كل نصف ما اعتدت إن تأكل ونم ضعف ما اعتدت إن تناول وشرب الماء ثلاثة أضعاف ما اعتدت أن تشرب، واضحك أربعين أضعاف ما اعتدت إن تضحك، فإن فعلت ذلك متعت بأفضل العمر إن شاء الله".

وفي الحديث الشريف: "أوصيكم بتنقى الله في السر والعلنية وبقلة الطعام" وهذا الحديث يعد أساساً للحياة السوية إذا أراد الإنسان إن يعيش سليماً معافى من الأمراض "جسمية والنفسية".

وكان الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: "إياكم والسمنة فإنها عقلة" (قيد أو عقال) ويقول أيضاً: "إياكم والبطنة فإنها مكلسة عن الصلاة وفسدة للجسم، ومؤدية إلى السقم، وعليكم بالقصد (الاعتدال) في قوتكم أبعد من السرف، وأصح للبدن، وأقوى على العبادة".

دور الألياف في الصحة والمرض

إن الغذاء المصنوع قليل الألياف في محتواه، لذلك فإن ابحاثاً عديدة قد سلطت الضوء على أهمية وجود الألياف في مواد التغذية، وقد أشار أحد الباحثين إلى إن كثرة الإصابات بأمراض القلب في المجتمعات المتطرفة ربما ترجع إلى قلة تناول كميات كافية من الألياف في غذائهما.

ما هي الألياف؟ :

الألياف مادة أصلها نباتي مقاومة للهضم في المعدة والأمعاء الإنسان، وان الإنزيمات الهاضمة التي تفرز في الأمعاء غير قادرة على تكسير الألياف إلى أجزاء بسيطة ولذلك فإن امتصاصها غير ممكن وهذا التعريف يشمل إمكانية هضم هذه الألياف بواسطة الإنزيمات المفرزة في الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة.

لقد عرفت الألياف بأسماء مثل Roughage, Residue وبتحليل مجموعة من الألياف النباتية مختلفة المصدر وجد أنها تحتوي عدداً من المركبات الكيماوية والتي تدخل في بنائها وهي عبارة عن مواد كربوهيدراتية وغير كربوهيدراتية وهي الجنين، أما الكربوهيدراتية فهي السيليلوز، هميسيليلوز أو بوصنم الجودا.

فالالياف عبارة عن مزيج معقد من المركبات الكيماوية والتي يبدو أن كل مركب منها تأثيراً فيزيولوجياً مختلفاً عن الآخر، وقد تكون فائدة المداواة بالالياف نتيجة مادة واحدة أو أكثر من محتوياتها.

الطعام الذي نتناوله قد استنزف محتواه من الألياف لأن بعض المواد تفقد حينما تصنع الألياف مثل ذلك تصنيع الطحين وتحويله إلى خبز أو تكرير

السكر، أو الفواكه حين إزالة قشورها، وهناك العديد من الطرق لتناول الألياف وخصوصاً المستحضرات الغذائية المعتمدة على الحبوب Cereals وهناك أيضاً العديد من الأشكال الصيدلانية المتوفرة في الأسواق للأشخاص الذين لا يتناولون مثل هذه الأغذية، وان أهم عمل فسيولوجي للألياف محصور في الأمعاء حيث أن الألياف تزيد من البكتيريا في الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة مما يتبع وجود براز لين يسهل الإخراج من القناة الشرجية، وان كثيراً من الباحثين درسوا تأثير انواع الطعام على كمية الإخراج من القناة الشرجية، وقد توصلوا إلى إن كمية البراز تزيد ستة أضعاف في حالة تناول القمح وضعفين في حالة تناول البازلا ، وقد حاول العلماء ايجاد العلاقة بين ليونة البراز ومحتوى السيليلوز ، والجنبين في الطعام .

العلاقة بالأمراض :

من خلال المعلومات السريرية والأمراض المعدية والفيزيولوجية تبين أنه يوجد ثلاثة أمراض معوية مرتبطة بنقص تناول الألياف:

- ١ - الامساك المزمن .
- ٢ - انسداد الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة.
- ٣ - التهيج في الأمعاء الغليظة.

وقد ظهر تحسن ملموس في هذه الحالات حين تناول المرضى للالياف، وهناك حالات أخرى لا زال مفعول الألياف في علاجها غير مؤكد بشكل قطعي مثل السمنة وإفرازات الكبد.

ولقد تبين أن الأشخاص النباتيين الذين يتناولون الألياف بشكل أكبر يحتوي دمهم على نسبة من الكوليسترول في حدود (٥٤ ململول / لتر) أما في حالة غير النباتيين فترتفع إلى (٦ ململول / لتر) وبالتالي فإن ذلك يخفّ نسبة اصابتهم بأمراض القلب ولكن ذلك لم يثبت بشكل قاطع لأن النباتيين

تختلف محتويات غذائهم بشكل كبير عن غيرهم فهم أصلا لا يتناولون لحوم الحيوانات ودهونها المحتوية على الكوليسترول. وفي السنوات الأخيرة وجد اهتمام بتأثير الألياف يؤثر على نسبة الكوليسترول في الدم عن طريق تغليف الأمعاء بجدار لزج من محاليل الألياف مما يقلل كمية الكوليسترول الممتصة.

وقد تم اعطاء توليفة مخبرية تحتوي على صمغ الجورا إلى سبعة عشر مريضا يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول لمدة اثنى عشر شهراً ولقد انخفض الكوليسترول في دم هؤلاء المصابين بنسبة وصلت إلى ٢٠% وقد فسر هذا الهبوط في نسبة الكوليسترول بأنه يرجع إلى الحد من امتصاص الكوليسترول في الاثنى عشر مما يؤكد على حدوث التغيرات الفسيولوجية والحيوية الناتجة عن مركبات الألياف.

وهناك بيانات تدل على أن الطعام الغني بالألياف يحسن من أوضاع مرض السكر ويقلل وبالتالي من زيادة السكر في الدم. ومما سبق يتبيّن أن مرضى الامساك والالتهاب في الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة يمكنهم الاستفادة من تناول الألياف بشكلها الطبيعي من خلال وجبات الطعام أو من خلال المستحضرات الصيدلانية.

عادات الأكل

إن الإذعان لشهوة الطعام في أمر اختيار الأطعمة وطريقة إعدادها وظهورها يؤدي حتماً إلى إيهاك الجسم وإتلاف الصحة، ومن نتائج إرضاء شهوة الطعام الولوع المفرط بالحلويات والماكولات المتبلة، فإذا حدث وأخذت هذه في بدء وجبة الطعام، فإن الأطعمة الأخرىالأوفر غذاء تبدو للأكل غير شهية ولا مستساغة، فلا يتناول منها إلا القليل فينتج عن ذلك ما يعرف بسوء التغذية، وإذا أخذت الحلويات بعد تناول القرف الكافي من الأطعمة الأخرى البنية للجسم نتاج عن ذلك البدانة في الغالب، أما الإفراط في الأكل إذا كان يساعد على السمنة وزنادة الوزن فهو من أردا العادات المتأفة للصحة، وعلاوة على ذلك، فإن اعتياد تناول المأكولات الحريفة والمتبلاة من شأنه أن يفقد المرء، تدريجياً، ما للشهية المنبهة من أثر، فتعود الشهوة ميلاً أشد إلى شيء أقوى تهييجاً أو تنبيهاً للمذاق.

الطهو والجبن

الغذاء قد يحوي كل عناصر التغذية الأساسية بالمقادير الصحيحة، وقد يتكون من مأكولات متفق بعضها مع بعض ومع ذلك يكون غذاء خاطئاً، إذ ليس توازن الغذاء وتكوينه هو الذي يقرر صلاحيته وأثره في صحة آكليه وحسب، ولكن كذلك نكهته وطريقة طبخه، ويجب أن لا ننسى أن خبراء التغذية متفقون على أنه لا يمكن الاعتماد على القابلية للطعام في اختيار الغذاء ولا في تحضيره، فمن الخطأ أن يختار الغذاء أو يؤكل لا لشيء إلا لأن الإنسان يحبه، وإذا ما احسن اختيار الغذاء وتحضيره فسيستسيغه كل الناس ما عدا أولئك الذين يعانون شذوذًا أو انحرافًا في الشهوة إلى الطعام، وحتى هؤلاء إذا داوموا على تناوله فإنهم يستسيغونه بعد حين.

ومن العادات المتبعة في طهو الطعام استعمال الخردل والخل وأنواع مختلفة من التوابيل والمواد الحريفة، وكل هذه المواد تفسد النكهة الطبيعية للمأكولات كما تفسد حاسة الذوق فلا يعود المرء يتذوق هذه النكهة الطبيعية للأطعمة، بل إنها تؤدي إلى ما هو أسوأ من ذلك فهي تهيج الأغشية المبطنة للفم والبلعوم والمريء والمعدة والأمعاء وتحث احتقاناً غير عادي فيها ويعوق ذلك إفراز العصارات الهضمية و مجرها في القناة الهضمية، فيؤدي عملية الهضم، ومن الأمراض الشائعة التي كثيراً ما تحدث من هذه المواد المهيجة التهاب المعدة المزمن، كما أن كثيراً من حالات التهاب الزائدة الدودية يمكن ردها لنفس السبب، وقد يساعد الهضم في أول الأمر استعمال مقادير صغيرة من هذه التوابيل، وذلك لتأثيرها المنبه على الغدد الهضمية ولكن بعد مضي الزمن ينعكس التأثير كما يحدث من معظم المنبهات.

وبغض النظر عن التوابل، فهناك طرق وأساليب صحيحة للطهو وأخرى سيئة. والقلي من الطرق السيئة إذ أن درجة الحرارة العالية التي تستخدم في هذه الطريقة مع التعريض للهواء يفسد فيتامين "B" و "C". كما أن الزيت أو الدهن المقلي الذي يستعمل في القلي يهيج الجهاز الهضمي، اضف إلى ذلك أن من الصعب على العصارة الهضمية أن تتفاعل مع المأكولات المكسرة بالدهن أو الزيت أو المشبعة بهما، وقد لا يكون لذلك خطر كبير في حالة المواد النشووية ولكنه أمر هام في المواد البروتينية إذ أن النشويات لا تهضم إلا قليلا داخل المعدة في حين أن البروتينات تقوم المعدة بأكثر هضمها في الأحوال العادية.

والفرن طريقة أفضل للطهو فإن الغذاء المطهو في الفرن يكون قشره على السطح تحول دون نفاذ المواد الغذائية إلى الخارج أو تلفها، والشيء قد يكون طريقة جيدة أو رديئة للطهو. فإذا لم نستعمل إلا القليل من الدهن أو الزيت أمكننا الوصول إلى نتيجة تشبه ما تحصل عليه من الفرن، أما إذا كثر الدهن أو الزيت فلن يكون الشيء أحسن من القلي كثيراً.

وربما يكون السلق أكثر الطرق استعمالاً في الطهو. ومن الممكن أن تكون هذه الطريقة أيضاً جيدة أو رديئة، فهي جيدة إذا حرصنا على أن يكون إماء الطهو مغطى، ولم نستعمل ماء كثيراً أو صودا السلق، ولم نرم الحساء، أما إذا كان الإناء غير مغطى فإن ذلك يعرض الغذاء للهواء ويؤدي إلى تلف فيتامينات "C" و "B" وخاصة فيتامن "C" وكذلك إذا استعملنا ماء كثيراً في السلق فإن ذلك يجعل الغذاء مائعاً وقد يحملنا على أن نرمي بعض هذا الماء أو كله فنخسر جزءاً كبيراً من الفيتامينات والأملاح التي تذوب في الماء، ومن الأفضل أن نستعمل ما يبقى من ماء الطهو في عمل الحساء.

وخير اسلوب للطهو هو أن نستخدم آنية تقيلة محكمة الغطاء وان نستعمل سوى القليل من الماء، وأن لا نضيف أي دهن على الاطلاق، ولا داعي للحرارة المرتفعة اذ يجب أن يتم الطهو بالبخار في درجة حرارة غليان الماء أو أقل قليلاً، وبذلك تحفظ الاغذية بجزء كبير من نكهتها الطبيعية وفيتاميناتها وأملاحها المعدنية، وخير الآنية التي تستعمل لهذا الغرض ما يصنع من الصلب الذي لا يصدأ.

إن الغذاء يكون صحيحاً حسن المذاق إذا ما اختير بحكمة وطبخ بالطريقة الصحيحة، ولكنه قد لا يبقى كذلك باستمرار فقد يفسد سريعاً إذا لم يحفظ بارداً في درجة لا تزيد على ١٠°C، فإذا لم تتيسر الوسائل الازمة لحفظ الطعام بارداً فيجب إلا يطهى أكثر مما يكفي منها لوجبة واحدة كل مرة.

ومن الخطأ تقشير البطاطا، لأن فيتامين "C" موجود في الطبقة السطحية وتحت القشرة مباشرة، والسكين تضيع الفيتامين مع القشرة، لذلك يستحسن سلق البطاطا ثم تقشيرها. ومن المفيد اضافة الليمون إلى السمك لوحده كان يتسبب في إصابة البحارة في الماضي بداء الاسقربوط، الذي يسبب التهاب وتورم شديد في اللثة مع نزف الدم منها، مع ضعف وانحلال في القوى والنشاط. وتوضع الفواكه والخضراوات في الثلاجة، لأن البرودة تمنع فيتامين "C" من التأكسد كما تنقل الخضراوات من الثلاجة إلى الطنجرة رأساً، ولا تعرض للهواء لأن من شأن هذا أن يفقد她 المزيد من فيتامين "C".

لتحاشي انتشار رائحة الملفوف في المنزل، يوضع فوق الطنجرة قطعة قماش سميكه مبللة بالخل، ولكي نزيل رائحة الثوم ضع ملعقة صغيرة من البن. ولكي لا تنتشر رائحة القرنبيط في البيت أثناء السلق، من المفيد وضع قطعة خبز بائت، بعد لفها بقطعة قماش في ماء الغلي.

لتخفيف رائحة القلي، يستحسن إضافة عرقاً من البدونس إلى زيت القلي، وللحتفاظ بالبدونس طازجاً ولمدة طويلة في الثلاجة يوضع في علبية من البلاستيك، بدون غسل بشرط أن تسد عليه البلاستيك بإحكام.

ولإزالة خيوط الفاصولياء الخضراء بسهولة، تقع الفاصولياء الخضراء في الماء لبضع دقائق قبل المباشرة بازالة تلك الخيوط، وللحتفاظ بلون الفاصولياء أخضر يتوجب إبقاء الوعاء مكشوفاً أثناء الطبخ.

وأن تناول كأس واحد من عصير البرتقال تكفي لإمداد الجسم من فيتامين "C" لمدة يوم، وأحسن البرتقال ما كان صلباً وتقيلاً ومن المفضل أكل الفاكهة لا عصرها.

من العادات الحسنة غلي ماء الطبخ قبل استعماله لأن القلي يطرد الهواء الذائب من الماء مما يؤدي إلى الإقلال من إفساد فيتامين "C". ومن الخطأ الاحتفاظ بالمادة الدهنية، سمنة أو زيت، المستعملة في قلي اللحم فهي ضارة، كما أنه من الأفضل غسل الفاكهة وعرضها للشمس والهواء، لأن هذا يهيج الخماير الكامنة في قشور الفواكه مما يجعلها أكثر فائدة للإنسان.

لا يجوز تقشير الفواكه باستثناء البرتقال والموز والبطيخ ذات القشور السميكة، كما لا يجوز تقطيع الفواكه بالسكين، وإنما تقضم قضمًا لأن هذه الطريقة تقوي الأسنان.

يتوجب ابعاد قطع الليمون عن البيض في الثلاجة، لأن قطعة الليمون إذا كانت ملامسة لقشرة البيض فإنها تذوبها. وإن إزالة النخالة من الحبوب ينقص من قيمتها الغذائية، لذلك من العادات الحسنة رش نخالة القمح في رغيف الساندوتش الأبيض.

عند تناول المربيات في فصل الشتاء يستحسن تناول خل التفاح لأن المربيات تساعده على جعل التفاعل قلوي. اللحوم الحمراء المشوية تفقد من مائتها

٢٠% واللحم المشوي يظل محتفظاً بمعظم المواد الغذائية، وينصح في بعض حالات السمنة بتناول اللحم الأحمر المشوي لأن من شأن هذا إن يخفف من البدانة، ومن الخطأ وضع الملح على اللحم قبل شيهما، لأن الملح يعمل على امتصاص الماء الموجود في اللحم فينزل هذا على النار.

الحلويات تensem أكثر من الدهون في السمنة وزيادة الوزن، والصوديوم يساعد على السمنة، ويجب تناول المواد الغنية بالبوتاسيوم المنافس للصوديوم في الحلبة. تناول الدجاج المشوي أفضل من المطبوخ، لأن الشحم يكون قد ذاب من جراء الشهي.

الحمية بالفاكهة والعسل، أي الاقتصار على أكل الفاكهة والعسل من شأنه أن يزيل الشحوم الزائدة والمترآكة بالإضافة إلى أنها تشفى من الأمراض. يتوجب إضافة الليمون والبرتقال إلى غذاء الأطفال، الذين يتغذون على الحليب الصناعي، لأن الكلس الموجود في الحليب لا يثبت في الجسم إلا إذا دعم بفيتامين "C" أو "D". ولا يعطي اللحم للأطفال قبل الشهر الخامس، وإذا كان الطفل بحاجة للبروتين، يمكن إعطاءه الحليب والبيض، وإذا لزم الأمر يعطى مرق اللحم.

البيض المسلوق أسهل هضمًا من المقلي ولا يعطي البيض للمصابين بالكبد والمتصلبة شرائينهم أو عندهم التهاب في الكلى، والبيض يحتوي على الفوسفور وفيتامينات C,E,A,B.

عند تناول الطعام يفضل أن تبقى المعدة ناقصة بعض الشيء عند كل وجبة خوفاً من المضايقة وحتى تستطيع المعدة القيام بواجبها خير قيام، لأن هناك أشياء قد يأكلها الفرد بعد الوجبة، وإن كنت لا تستطيع إلا إن تشرب فاشرب مع الأكل كوباً من الماء مع ملعقة كبيرة من خل التفاح لأن من شأن خل التفاح أن يعطيك شعوراً بالشبع.

الحساسية .. المواد المحسسة

كثير من المركبات الصناعية والطبيعية لها دور العوامل المسيبة للتفاعلات الألرجية. ومع أن المحسسات الطبيعية كطلع النبات وسوس غبار المنزل والعطور والخمائر منتشرة بكثرة في البيئة المحيطة بنا فإنها تبقى ثابتة نوعاً ما مقارنة بالمواد الصناعية التي تدخل حياتنا بصورة هائلة وهي مسؤولة عن جزء كبير من التفاعلات التحسسية الطابع مثل : الأدوية، مستحضرات التجميل، المجوهرات، الأقمشة، المواد الحافظة للأطعمة، الملونات الغذائية والكيماويات المستعملة في مواد التنظيف..

وفيما يلي مجموعة من الأشياء التي قد تسبب الحساسية :

الإكسسوارات - إن الحساسية من المجوهرات المقلدة هي الأكثر انتشاراً، فهي قد تحدث من ارتداء الإكسسوارات مثل الساعات والأساور والحلقان، والأقفال المعدنية للأحزمة، وأزرار البناطيل الجينز..

الحساسية تظهر على شكل "بقة" على الجلد في الموضع الذي يلامس قطعة إكسسوار، وتزول هذه العلامة مع توقف ملامسة الجلد لهذه الأشياء والمواد التي تسبب الحساسية وهي: النيكل، والكروم، والكوبالت، وهذه هي المواد المستخدمة في الإكسسوارات حتى لا تصدأ.

تحدث الحساسية من الإكسسوارات المقلدة ولكنها يمكن أن تحدث من الذهب في حالات نادرة.

الشمس - تظهر هذه الحساسية عند النساء عادة بين الخامسة والعشرين والأربعين على شكل علامات حمراء، أو بقع جلدية، وهي تسبب الهرش "الحكة" وهذه العلامات تظهر عند الأكتاف وحول الرقبة، والغريب أنها لا

تظهر على الوجه. وهذه الحساسية تظهر مع كل صيف. وفيتامين PP مفید ضد هذه الحساسية ولكن يمتعن تعاطيه أثناء الحمل.

المناکير - معظم مستحضرات تجميل الأظافر تحتوي على مادة " الفرمول " وهي المادة التي تسبب الحساسية عند بعض النساء، وكل ما يلامس هذا الطلاء مثل الجفون والوجه والرقبة يتعرض للحساسية.

الملابس - هنالك فرق بين الحساسية العادية من الملابس الطبيعية التي ينتج عنها الهرش " الحكة " وبين الحساسية التي تنتج من الأقمشة الصناعية. وحساسية الملابس لها مصادر كثيرة :

أولها : تلك الحساسية من خيوط بعض الأقمشة كالصوف مثلا.

ثانيها : واكثراها تلك الحساسية الناتجة من الأصباب المستخدمة في الملابس وخصوصا البنى والأسود والأزرق الغامق والأصفر والأحمر.

وثالثها : الحساسية التي تحدث من الملابس المصنعة بحيث تقاوم النار، فالمادة التي تجعل هذه الملابس متمسكة تسبب الحساسية. ومهما كان السبب الذي تسببه حساسية الأقمشة فإن أفضل شيء هو أن تغسل الملابس قبل ارتدائها.

هناك أيضا عوامل أخرى تساعد على ايقاظ وتنشيط الحساسية عند الأشخاص المستعدين لنقلها ومنها:

التعب، تغيير المناخ، تناول بعض أصناف الطعام والفاكهه مثل الفريز والفاكهه الاستوائية وبعض الأسماك ...

ومن المواد المثيره للحساسية أيضا: الأصباب والسوائل المتوعة. ولتحفيظ الحساسية إلى أقصى حد، دون القضاء عليها كلبا لأن ذلك أمر شبه مستحيل، هناك مستحضرات تجميل خاصة تباع في الصيدليات وهي معدة بمواد اولية صافية جدا ومركبة تركيبيا بسيطا للغاية أي أنها لا تحتوي لا على

عطر ولا على مواد ملونة وحتى إنها مهيبة بلا رائحة تقريباً.
إن مستحضرات التجميل كلها بشكل عام تحتوي على ما يحفظها من
الميكروبات.. ولكنها رغم ذلك قد تصبح عاملًا من عوامل بروز الحساسية
إذا ما ظلت هذه المستحضرات مفتوحة لمدة طويلة.

ويظهر إن الحساسية التي تتولد من أحمر الشفاه هي واحدة من أكثر
الحساسيات انتشاراً بين النساء وهي تأخذ شكل "اكزيما" فوق البشرة
المحيطة بالفم وتمتد أحياناً إلى داخله. وتظهر عادة على شكل نسخات صغيرة.
لكن عندما تكون الحساسية كبيرة تورم الشفاه وتتصبح أعراض المرض واضحة
 تماماً فوقها. واحد الأسباب الأساسية في بروز هذه الحساسية هو ملون أحمر
الشفاه، وأيضاً العطر الذي يحويه..

إذا ما عانيت، من حساسية أحمر الشفاه فان الحل الأفضل لك هو
التخلّي عن استعماله كلّياً لمدة أسبوعين، وعندما تختفي العوارض.. بإمكانك
العودة إلى أحمر شفاه جديد تدريجياً. والأفضل أن يكون محتواها على مواد
ملونة خاصة بمحاربة الحساسية. وإذا لم يفع أحمر الشفاه الجديد، بإمكانك
حينئذ استعمال أحمر شفاه مركب، إنما عليك في هذه الحالة استشارة طبيب
الجلد أو اختصاصي التجميل.

أما بالنسبة لحساسية الجفون فان المسببات هي نفسها التي رأيناها مع
الشفاه، أي الأصباغ على أنواعها وبصورة خاصة تلك التي تتالف من مقومات
ومركبات معقدة، وتظهر العوارض على الشكل الآتي: تدمّع العيون أو تتنفس
وتحمر، فتشعر المرأة بتآكل وحرارة شديدة داخل الجفون.

ويجب التوقف عن تجميل العيون لعدة أيام.. حتى الشفاء الكامل
ويستحسن في هذه الائتماء إن تخصل المرأة عينيها بمياه خاصة أو بالشاي وذلك
قبل الركود إلى النوم.

وعندما تعود الصحة إلى العينين وتزول الحساسية منها، يمكن للمرأة آنذاك إن تعاود استعمال المساحيق لكن بنسبة خفيفة في البداية.
وهناك حساسية تولدها الأصياغ التي تستعمل للشعر لا تظهر أثر الاستعمال الأول.. إلا نادراً.

اما العوارض فتكون على شكل تآكل واحمرار فوق العنق ووراء الأذنين. ويمكن إن يطال ذل أيضاً جلدة الرأس وجذور الشعر والجفون نفسها.
وبالتالي من المستحسن أن تخضع المرأة نفسها لتجربة مسبقة قبل استعمال الأصياغ لتتأكد اذا ما كانت تناسبها أم لا. وتنقضي هذه التجربة إن تضع المرأة كمية قليلة من الصبغة وراء أذنيها. وحيال أي رد فعل سلبي.. على المرأة أن تخلى عنها فوراً ونثجاً إلى صبغة بديلة لا تحتوي على الأوكسجين.

وتجرد الإشارة أخيراً إلى أن بعض الأصياغ لا تتلام وتناول بعض الأدوية أو التعرض للشمس .



فهرس الغناويين والمواضيع

الصفحة	الغنوان
٧	المقدمة
٩	عطور
١٦	قصة العطور
٢٠	مشعل البخور
٢٠	العطور كجاذبية جنسية
٢٢	العمل الخفي للروائح العطرية
٢٢	مغامرة الإنسان مع الروائح العطرية
٢٣	القيم الرمزية للبخور
٢٥	مراهم مقدسة
٢٧	طقوس المسح والتدهين
٢٩	العالم القديم
٣١	طب المؤمِياء
٣٢	الروائح العطرية في البلاد الشرقية
٣٤	عبادة الحواس
٣٧	السحرة
٣٩	الخوف من الشياطين
٤٠	الرائحة وعاطفة الحب
٤٢	التخاطر الروحي (الموافقة والمطابقة الروحية)
٤٣	الخيال يصبح حقيقة
٤٥	العطارة والعالم الخفي
٤٦	مناطق الزهور

٤٧	الكريت للرقية
٤٨	التبغ وما فوق الطبيعة
٤٩	الخواص العلاجية للروائح العطرية " ١ "
٤٩	كتاب الطقوس الكيميائية
٥١	حصالبان للذكرى
٥٤	كيماء غريبة
٥٥	الخواص العلاجية للروائح العطرية " ٢ "
٥٦	السرير السماوي
٦١	نسيم الحياة
٦١	روائح العطور للشفاء
٦٣	ادراك الرائحة
٦٤	العطور المنشطة
٦٦	اسرار الروائح في المختبرات
٦٧	الروائح الطيبة والروائح المنفرة
٦٨	الروائح العطرية والتغذية
٦٩	الاستجابة العاطفية للعطور
٧١	أزهار تعالج الأمراض بروائحها
٧٣	هدية ﷺ في حفظ الصحة بالطيب
٧٥	زهرة الياسمين
٧٦	سر خاص
٧٦	اجزاء من الحيوان
٧٧	الشمام
٧٨	عطور من الحيوانات
٧٨	عطور خاصة

٧٩	المسك سيد العطور
٨١	تركيب المسك الكيميائي
٨٢	المسك والطب
٨٤	حمام العطور
٨٤	كيفية استخدام الزيوت العطرة
٨٥	التلبيك
٨٧	البابونج
٨٧	الميرمية
٨٧	زيت الكافور
٨٨	الاوكاليليتوس، الشمرة ، الحامض
٨٨	الورد، النعناع، الزعتر
٨٨	الغار ، الغرنوقي
٨٩	ثمرة العرععر ، الللوندة، الحبق (الريحان)
٨٩	الارز، المندرينة، النارنج، الایلنچ
٩٢	رائحة الإنسان مميزة كالبصمة
١٠٠	أنف الإلكتروني لفحص العطور
١٠١	عطارات تحتوي على زيوت طيارة
١٠٢	القرفة
١٠٤	الكراويـا
١٠٥	الشمر
١٠٦	البنسون
١٠٧	الكريزبرة
١٠٨	الكمون
١٠٩	بزر الكرفس

١١٠	بزر القدونس
١١٠	الجهاز
١١١	السعتر (الزعتر)
١١٣	القرنفل
١١٥	العناء
١١٧	الكافور
١١٩	اليوكالبتوس
١٢٠	الزنجبيل
١٢٢	البهار
١٢٣	جوز الطيب
١٢٥	كبابة صيني
١٢٦	خشب الصندل
١٢٧	حشيشة الملوك
١٢٨	طارات نباتية متنوعة
١٢٩	المر
١٣١	الجاوى
١٣٢	البلسم
١٣٣	الميوعة السائلة
١٣٤	المصطكي
١٣٦	العنبر
١٣٧	الكندر (اللبن الذكر)
١٣٩	عرق الطيب
١٤١	الميركة (الغار، الآس، الرند)
١٤٢	الزعفران

١٤٣	العصفر (زهر القرطم)
١٤٤	لكل جسم عطره .. ولكل وقت أيضاً
١٤٥	الجمال والرشاقة
١٤٦	جمال الروح
١٤٧	اعرف نفسك
١٥٠	العناية بالبشرة
١٥٥	الفيتامينات والمعادن
١٥٨	حساء الجمال - حساء البوتاسيوم
١٥٩	الطلعة الجميلة - الوجه الصبور
١٦١	ورد الخود
١٦٢	الbcdونس وتجميل الوجه
١٦٣	حب الشباب
١٦٤	الوقاية من حب الشباب
١٦٥	التتجعدات والغضون
١٦٧	فن الاسترخاء
١٦٩	يوم الجمال
١٧٠	غذاء يوم الجمال
١٧١	اغذية غنية بالفيتامينات والمعادن
١٧٤	شوائب البشرة
١٧٨	الأقنعة وجمال الوجه
١٨٠	جمال العيون
١٨٢	عوامل مساعدة للعين
١٨٢	رياضة العيون
١٨٣	النظافة الداخلية واثرها على العين

١٨٣	تجميل العيون
١٨٤	إزالة التجاعيد حول العينين
١٨٤	العناية بالعينين في فصل الصيف
١٨٥	تمرينات لقوية العين
١٨٦	جمال الأسنان
١٨٧	طريقة استعمال الفرشاة
١٨٨	تنظيف الأسنان
١٨٩	اصفرار الأسنان والتدخين
١٩٠	جمال اللثة
١٩١	البيوريما
١٩٢	نخر الأسنان
١٩٣	الغذاء... البدانة وانقاص الوزن
١٩٣	دور الجينات
١٩٤	تأثير الانماط الحياتية
١٩٤	الحمية المتأرجحة
١٩٦	نظيرية اختلال توازن الايض في الجسم
١٩٨	الفرق بين البدانة وانقاص الوزن
١٩٨	من اين تأتي السمنة
٢٠١	الافراط في تناول الطعام
٢٠١	الليسيثين واذابة الشحوم والكوليسترول
٢٠٣	لعبة الرجيم
٢٠٤	تقليل استهلاك السعرات الحرارية
٢٠٧	الطريقة الصحية لنقص الوزن
٢١٠	الغذاء المتوازن

٢١٢	الألياف ودورها في الصحة والجمال
٢١٥	ميزان غذائي
٢١٦	كيف تميزين بين الدهنيات ؟
٢١٨	معرفتنا بالكوليسترول
٢١٩	كيف تتمتع بأفضل العمر ؟
٢٢٠	دور الألياف في الصحة والمرض
٢٢٣	عادات الأكل
٢٢٤	الطهو الجيد
٢٢٩	الحساسية - المواد المحسسة
٢٣٣	الفهرس

* * * * *

